Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №18»

г.о. Саранск

**Семинар-практикум**

**«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»**

Подготовила:

Никитина Н. В.воспитатель

 первой квалификационной категории

Саранск

**Цель семинара**: систематизировать знания педагогов по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Задачи семинара:

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

Способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

План проведения:

1 часть. Актуализация теоретических знаний.

2 часть. Повышение практических профессиональных знаний (практическая часть)

3 часть Заключительная часть. Подведение итогов

**«Здоровый образ жизни ребенка дошкольного возраста. Основные аспекты здорового образа жизни дошкольника»**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.

От чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Основные аспекты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста:

* Оптимальный двигательный режим

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

Личная гигиена

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Важно, чтобы ребенок усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Приучать ребёнка к тому, что у него есть своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме. Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

* Закаливание

Закаливание — один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года, то сопротивляемость организма снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

* Профилактика заболеваний у дошкольников

Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. Для того, чтоб количество заболеваний было минимальным, проводятся специальные профилактические мероприятия.

Профилактика детских простудных заболеваний включает в себя иммунизацию детей, прием витаминных, гомеопатических и др. препаратов, способствующих повышению иммунитета детей; систематическое проветривание, кварцевание и влажная уборка помещений; закаливание детей; регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

Значительное влияние на здоровье ребенка оказывает воздушная среда помещений. Потребность детей в чистом и свежем воздухе очень велика, так как большая частота и малый объем дыхательных движений сочетается у них с высокой потребностью в кислороде. Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание — через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается. Этого не происходит при дыхании через рот.

* Профилактика повреждений и травм у дошкольников

Только совместными усилиями детского сада и семьи можно добиться снижения уровня детского травматизма!

В раннем детстве (1-3 года) главным в развитии ребенка является стремление к самостоятельному познанию окружающей действительности. Основные двигательные навыки у детей этого возраста (ходьба, лазание, бег) находятся в стадии становления. Повреждения в этом возрасте обусловлены недостаточным развитием простейших двигательных навыков, неумением сориентироваться в окружающей обстановке.

У детей в возрасте 4-6 лет формируются начальные формы самосознания, появляется стремление к самостоятельному удовлетворению своих потребностей, к действиям без помощи взрослых. Однако, отсутствие знаний об окружающей обстановке, собственного опыта является причиной того, что дети берутся выполнять действия, которые еще не освоили в полной мере, которые для них еще слишком сложны, что приводит к получению ими травм.

Физическое развитие ребенка имеет существенное значение в предупреждении травм. Установлено, что хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Поэтому необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию детей. Учитывая, что часто источником травмы у ребенка становится сверстник, важно воспитывать у детей чувство гуманности, доброты к окружающим, в том числе другим детям.

Особое значение следует уделять формированию у детей навыков безопасного поведения. С этой целью возможно проведение тематических игр и занятий, на которых дети обучаются навыкам обращения с ножницами, иголками, другими бытовыми режущими и острыми предметами, обсуждаются рассказы, картинки, на которых показаны какие-нибудь травмоопасные ситуации из жизни детей.

* Режим дня

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность.

В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова. Их подъем отмечается 8-12 ч и 16-18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка.

* Правильное питание

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

«То, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности, и тем более в зрелом возрасте».

* Проблема охраны жизни и укрепления здоровья детей была и остается приоритетной.

Для того чтобы у детей и их родителей выработать валеологическое мышление, направленное на укрепление и сохранение здоровья, необходимо владеть современными знаниями  о культуре здоровья.

Валеологическое образование – система знаний о здоровье, здоровом образе жизни, факторах его образующих и разрушающих. В системе валеологического образования важное значение имеет мотивация, т.е. выработка у детей дошкольного возраста и их родителей интереса к здравосозиданию.

В образовательном процессе с детьми дошкольного возраста эффективно использовались ваолеологические подходы:

* Эмоциональный настрой воспитанников на деятельность;
* Благоприятный тон педагога;
* Умение педагога заинтересовать, занять, увлечь детей; снимать неприятные психологические ощущения, поощрять детей;
* Преобладание эмоционально-позитивных качеств педагога: вежливость, заботливость, оптимизм, сдержанность;
* Осуществление индивидуально-дифференцированного и личностно-ориентированного подходов к детям.

В практике своей работы любой вид деятельности, преимущественно игру, необходимо направлять, прежде всего, на формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни не только на уровне сознания, но и через реальные действия и поступки. Эффективно включать детей в игровую модель познавательного развития – комплекс игр, которые содействуют активизации поисковых действий и творческого представления, формированию багажа энциклопедических представлений, жизненно важных ориентиров.

Игровая модель Никашиной Галины Александровны включает художественно-познавательные, логические, социально-адаптационные игры, минутки познания и любования, что обновляет деятельность детей через насыщение ее разнообразными проблемно-игровыми и поисковыми ситуациями. Игры-дизайны, звуко-речевые игры-фантазии направлены на познание детьми красоты и гармонии окружающей среды. Игры-экспериментирования, игры-моделирования включают детей в поиск средств и способов решения проблемно-игровых ситуаций посредством ориентировочно-исследовательских и ассоциативных действий в условиях игрового экспериментирования и художественного моделирования. Логические игры, вариативные игры-фантазии, социально-адаптационные  игры ориентированы на систематизации приобретенных представлений и направлены на творческое и практическое применение детьми познавательного опыта в разных игровых ситуациях.

Предлагаем Вашему вниманию тематические игры-ориентации, игры-моделирования, игры-стратегии, социально-адаптационные игры направленные на расширении закрепление представлений детей о здоровье, гигиенических навыках, правилах безопасности на основе практических разработок Г.А.Никашиной.

**ИГРЫ-ОРИЕНТАЦИИ.**

Направлены на формирование у детей дошкольного возраста умения ориентироваться в общественных явлениях и объектах окружающей среды на основе игровых действий в конкретной ситуации.

«Ай угощает друзей»

Цель: формирование стремления к реализации условной игровой цели, развитие у детей способности к правильной ориентации в процессе выбора продуктов.

Игровая среда: звуковая фонограмма с пением героя, схема магазина, иллюстрации с изображением продуктов питания либо отделы супермаркета на экране.

Проектирование воображаемой ситуации: однажды Ай пригласил в гости друзей. Ему необходимо приготовить праздничный ужин, а продуктов дома недостаточно. Он решил отправиться за покупками в магазин. По дороге Ай напевал свою любимую песенку: «Ля, ля, ля…». Войдя в магазин, он увидел большие полки с аккуратно выложенными продуктами: овощами, фруктами, хлебобулочными изделиями, выпечкой, напитками, консервированными продуктами и крупами. Пройдя дальше, Ай заметил рыбный и мясной отделы, наполненные свежей продукцией, а молочный отдел особенно привлек внимание нашего посетителя.

«Ура, все это для моих гостей!» - воскликнул Ай и стал класть в корзину все, что ему нравилось. Гости будут довольны, но полезные ли для здоровья продукты я выбрал? Что же я из них приготовлю?»

Проблемно-поисковая ситуация: в каком магазине оказался Ай? Что из выбранных продуктов пригодиться для встречи гостей? Какие продукты полезны?

Поисковая задача: что из этих продуктов можно приготовить на ужин для гостей.

**ИГРЫ-МОДЕЛИРОВАНИЯ.**

Содействуют развитию у ребенка способности к ориентации в процессе моделирования путей перемещения предмета во времени и пространстве.

«Крош в аптеке».

Цель: совершенствование представлений воспитанников о культуре и особенностях поведения в общественном месте – аптеке, создание ситуации, направленной на построение ориентировочной модели поведения человека (взрослого, ребенка), посещающего аптеку.

Игровая среда: модели-карточки правил поведения, музыкальное сопровождение загадочного характера.

Проектирование воображаемой ситуации: однажды зайчонок по имени Крош гулял по улицам города. Он с интересом рассматривал движущийся по дороге транспорт, идущих прохожих, высокие здания, многоэтажные дома, деревья и кусты, растущие в парке. Вдруг Крош увидел на одном из зданий интересный символ – крестик зеленого цвета, который светился и притягивал взгляд. «Что это? Что там находится?- удивился Крош, - Я хочу сюда зайти и посмотреть, что здесь происходит?»

Малыш открыл большую белую дверь и ощутил неизвестный ранее аромат. Он увидел стеклянные витрины с маленькими коробочками и тюбиками. За витриной ходили люди в белых халатах, которые брали эти предметы и за деньги отдавали покупателям.

«Что здесь происходит? Куда я пришел?» - Крош начал кружиться, смеяться, подбегать к витринам и трогать их руками.

Проблемно-поисковая ситуация: где оказался Крош? Каково значение аптеки для людей?

Поисковая задача: какое было поведение Кроша в аптеке, назвать правила поведения в аптеке.

**ИГРЫ-СТРАТЕГИИ.**

Направлены на формирование у детей дошкольного возраста разнообразных способов действий, необходимых для решения конкретной ситуации на основе личного опыта.

«Окажи помощь другу»

Цель: закрепление правил, необходимых для оказания первой помощи.

Игровая среда: модели оказания первой помощи в различных ситуациях (укус, рана, солнечный удар и т.д.)

Проектирование воображаемой ситуации: как-то раз на прогулке Даша вместе с ребятами играла в песочнице. Никита, вставая, нечаянно обсыпал сидящих рядом песком. Песчинка попала в глаз девочке… (Могут быть другие варианты: спала, перегрелась на солнышке и т.д.)

Проблемно-поисковая ситуация: как помочь девочке?

Поисковая ситуация: определить последовательность действий по оказанию первой помощи.

**СОЦИАЛЬНО-АДАПТАЦИОННЫЕ ИГРЫ.**

Направлены на обогащение социального опыта детей путем развития способности к позитивной ориентации в отношениях между человеком и окружающим миром, а также формирование основ здорового, адекватного поведения в обществе.

«Оля обедает»

Цель: побуждение воспитанников к оцениванию поступков сверстников, стимулирование позитивного отношения к приему пищи и культуре пользования столовыми приборами; воспитание аккуратности и знания последовательности действий в подготовке к приему пищи.

Игровая среда: сервированный стол, кукла.

Проектирование воображаемой ситуации: Олю мама позвала обедать. Девочка прибежала, села за стол и улыбнулась маме. «Я проголодалась», - сказала она. «Но ты еще не вымыла руки!» - возмутилась мама. Девочка неохотно встала и пошла мыть руки. Затем села на свое место и стала кушать, огорченно поглядывая на сидевшую за столом маму. «Приятного аппетита», - произнесла тихо мама. «Спасибо, мамочка!» - улыбнулась Оля. «Доченька, возьми правильно ложку» - попросила мама. Оля разозлилась и стала капризно хныкать, качаться на стуле, стучать ложкой по столу…

Проблемно-поисковая ситуация: как успокоить Олю? Поисковая ситуация: подумать и создать игровую ситуацию, способствующую разрешению конфликта, определить правила пользования столовыми приборами.

Важным показателем сформированности ценностного отношения к здоровью выступает реальное поведение ребенка в виде проявления определенных чувств, переживаний, положительных реакций как в группе сверстников, так и в семье. Обеспечить формирование здорового поведения у детей можно с помощью системы работы, где занятия выступают важной, но не основной частью, дополняя, конкретизируя игоровую деятельность, что позволяет обеспечить интегрированный подход к решению задач образовательного компонента «Здоровье и личная гигиена» образовательной области «Ребенок и общество» учебной программы  дошкольного образования.

**Литература:**

1. Учебная программа дошкольного образования. – Минск, Национальный институт образования, 2019.
2. Усс, С. Формирование основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста посредством игровой модели познавательного развития // Пралеска. 2014. - № 6. – С. 32-38.
3. Никашина, Г.А. Весь мир в игре: игровая модель познавательного развития ребенка.- Мозырь: Белый ветер, 2005.
4. Дедулевич, М.Н. Не пропустить мир игры: пособие для педагогов дошк. учреждений. – Мозырь: Белый ветер, 2002

2 часть практическая

1. **Решение кроссворда “Здоровье”.**

Один из природных закаливающих 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).

Растение, обладающее фитонцидными свойствами (чеснок).

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).

2. **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).

3**. 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;

заботится 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.

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

Коллективная деятельность – заполнение таблицы

|  |  |
| --- | --- |
| Формы организации | Содержание (разнообразные формы проведения) |
| Коллективные | Например, Мастер-класс «Здорово здоровым быть» и т.д.   |
| Наглядно-информационные |     |
| Индивидуальные |     |
| Информационно-коммуникационные |     |

5**. 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).