

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ
**Тема: «Формирование здорового
образа жизни дошкольников в
условиях ДОУ и семьи»**

Подготовила:
инструктор по
физической культуре
Горбунова И.А.

г. Симферополь, 2022

Цель семинара-практикума: объединить стремление педагогов, медицинского работника и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний у детей дошкольного возраста и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Формировать у родителей и педагогов мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, воспитанников.
2. Повышать педагогическое мастерство воспитателей и родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении и домашних условиях.
3. Развивать чувство единства, сплоченности между педагогами и родителями воспитанников.

План семинара-практикума:

1. Введение
 - 1.1. Приветствие участников семинара-практикума. Сообщение темы, цели и плана семинара-практикума.
 - 1.2. Упражнение «Ассоциации».
2. Теоретическая часть
3. Практическая часть
 - 3.1. Первый лепесток «Режим дня».
 - 3.1.1. Составление синквейна «Режим дня» (синквейн составляется в микрогруппах).
 - 3.2. Второй лепесток «Правильное питание».
 - 3.2.1. Дидактическая игра «Солнышко и тучка» (полезные и вредные продукты).
 - 3.3. Третий лепесток «Здоровьесберегающие технологии»
 - 3.3.1. Утренняя гимнастика
 - 3.3.2. Пальчиковая гимнастика
 - 3.3.3. Гимнастика пробуждения
 - 3.3.4. Дыхательная гимнастика.
 - 3.3.5. Артикуляционная гимнастика
 - 3.3.5. Гимнастика для глаз
 - 3.4. Четвертый лепесток «Прогулка на свежем воздухе».
 - 3.4.1. Народная подвижная игра «Пирожок».
 - 3.4.2. Подвижная игра с использованием нетрадиционного спортивного оборудования «Волшебный парашют».
 - 3.5. Пятый лепесток «Правильно организованная развивающая среда».
 - 3.6. Шестой лепесток «Эмоциональное здоровье»
 - 3.7. Седьмой лепесток «Здоровье педагога»
 - 3.8. Заключительное слово.

Содержание:

1. Введение

1.1 Приветствие участников семинара-практикума. Сообщение темы, цели и плана семинара-практикума – старший воспитатель г.Симферополя «Детский сад №97» Изотова О. А.

1.2 Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на совместную работу, сближение участников, снижение эмоционального напряжения.

Ход упражнения: участники стоят в кругу, взявшись за руки, при этом правая рука находится сверху, левая – снизу. По очереди, касаясь ладони соседа, участники озвучивают возникшие ассоциации с темой семинара-практикума.

2. Теоретическая часть

«Всесторонне развитый ребенок –
это ребенок, который интересуется всем:
и спортом, и музыкой, и трудом»
Народная мудрость

Наш семинар хотелось бы начать с одной очень известной **«Легенда о здоровом духе»**.

«Когда то, очень давно, на земле жил волшебник Здоровый дух. Собственно говоря, его волшебство заключалось в том, что он дарил людям здоровье. Не знали беды, ни взрослые, ни дети. Жизнь была замечательна, потому что люди жили беззаботно. Но время шло, и стал волшебник замечать, что его доброта, принесла горе на землю, породила лень. Перестали заботиться люди о здоровой пище, перестали люди заботиться о своём теле. Ведь они знали, что никогда болеть не будут, потому что есть он, волшебник Здоровый дух. Взмахнёт он волшебной палочкой, и человек здоров.

Стал волшебник Здоровый дух думать, как сделать так, чтобы люди изменили своё отношение к своему здоровью. От горя, которое он стал испытывать, стали покидать его силы, стал волшебник слаб, и каждый день становился грустнее и грустнее. И однажды созвал он людей к себе, чтобы люди задумались. Но никто не пришёл, потому что людям было лень. Пришёл только один мальчик, совсем маленький, ещё не знающий что такое лень. «Я расскажу тебе секрет»- сказал волшебник. «Скоро я исчезну, и больше не смогу помогать людям и беречь их здоровье, но я знаю один секрет, и я тебе его открою. Из последних сил, я шел по нашей земле, по трём дорогам, и на каждой дороге я сеял семена здоровья, так вот, если люди будут болеть, они должны собрать плоды моих семян и тогда, только тогда они смогут приобрести себе здоровье. Но это будет не так легко, как это было раньше, здоровье нужно заслужить, трудом и умом. Вот в этой книге, которую я тебе отдам, есть карта, по которой можно найти все три дороги. Я

отдаю её тебе, потому, что ты единственный пожалел меня»- сказал волшебник и исчез. Мальчик взял книгу и пошёл домой.

Первое время люди справлялись, но это было не долго. Тогда они задумались, а где же волшебник, который им дарил здоровье, почему он не помогает им. Стали люди чахнуть, болеть, ссориться, и жизнь изменилась в худшую сторону. Тогда мальчик, рассказал им, что волшебника больше нет, люди не замечали его доброты и он исчез. «Здоровье можно поправить, но для этого нужно идти по трём дорогам, собирать плоды семян, посаженных волшебником»- сказал мальчик и показал людям книгу, в которой раскрывался секрет здоровья.

Собрался народ и пошёл искать три дороги. Трудно было им, тяжело, но ничего не оставалось, как идти, идти, идти. Первая дорога оказалась с семенами движения, и пока люди шли они похудели, таким образом, они собрали плоды семян. Движение-человек так устроен, что для нормального функционирования, он должен постоянно быть в движении. Если функция не тренируется, то она отмирает. Человек - это фабрика. Им стало легче. Но это была лишь первая дорога.

Дорога вторая оказалась близко, но на ней ничего люди не нашли, только указания, посадить и вырастить овощи и фрукты, которые помогут приобрести часть здоровья, за счёт правильного питания. Опять же нужно искусно строить своё тело из кирпичиков пищи.

Качество и разнообразие пищи, её оптимальное количество, наличие необходимого количества витаминов и аминокислот залог крепкого здоровья.

Третья дорога оказалась сложнее первых двух, здесь нужно поднять свой дух, научиться позитивно мыслить. Позитивное мышление - доказано, что мысли материальны. И в Библии есть соответствующие слова (Да будет тебе по слову твоему)

Очень важно точно знать чего ты хочешь. Ставить перед собой цели и добиваться их достижения. Если правильно мыслишь, то информационное поле Земли примет "заказ" и задача будет решена. Это вовсе не значит, что озвучил свои желания и лёжа на диване, ждёшь его исполнения. Трудиться нужно долго и упорно.

До сих пор, люди трудятся для своего здоровья. А может люди и есть волшебники, каждый сам для себя? Кто как потрудится, такое здоровье и приобретёт? Берегите себя и своё здоровье, в здоровом теле – здоровый дух!»

Здоровье для человека – это самая главная ценность, но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Сегодня, мы говорим о здоровье наших детей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые привычки, приобретаются физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни. Вот мы часто говорим – «Дети – цветы жизни», а

чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

Видеть красивого, умного, здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы, мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника. Название ему – движение, развитие моторики, что способствует укреплению здоровья.

Чтобы запомнить семь слагаемых здорового образа жизни, мы поиграем в игру «Собери Цветик-Семицветик». Семь слагаемых здоровья, семь лепестков Цветика-Семицветика и каждый

3. Практическая часть Инструктор по ФК Горбунова И. А.

3.1. Первый лепесток «Режим дня».

Вначале предлагаем педагогам поделиться информацией, как выполняется режим дня в группе. Находится ли место в режиме дня играм с физкультурным оборудованием: кеглями, мячами, обручами, скакалка достаточно ли времени отведено каждому виду деятельности в режиме дня (сон, питание, прогулка, развивающие занятия и т. д.). Каждый педагог должен запомнить и взять на заметку, что маленький ребенок днем должен отдыхать, развлекаться, питаться и заниматься, строго по расписанию режима дня своей группы. Иначе будет переутомление и заболевание ребенка.

Существуют правила, которых следует придерживаться в детском саду:

- Ребенок не должен испытывать дефицита сна и пищи;
- Грамотная гигиена.
- Ребенок должен принимать участие в мероприятиях по режиму дня.
- Поддержка положительного эмоционального состояния ребенка.
- Поощрение детей, соблюдающих требования.
- Развитие у детей культурных навыков.
- Индивидуальные особенности дошкольников учитываются.
- Создание благожелательной обстановки.
- Организация режима соответствует возрастным особенностям детей.

3.1.1. Составление синквейна «Здоровье» (синквейн составляется в микрогруппах).

ПРОГУЛКА, ПИТАНИЕ, СОН, ГИГИЕНА

3.2. Второй лепесток «Правильное питание».

Правильное питание – это включение в рацион овощей и фруктов, мяса и молочных продуктов. То есть продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Хочется обратить внимание еще на то, что интервал между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов.

3.2.1. Дидактическая игра «Солнышко и тучка» (полезные и вредные продукты).

Предлагаем вниманию участников семинара-практикума дидактическую игру «Солнышко и тучка»: полезные продукты – солнышко, тучка – вредные продукты.

3.3. Третий лепесток «Оздоровительные мероприятия» .

Уточняем у присутствующих, какой информацией они владеют об оздоровительных мероприятиях. Необходимы ли они? Какое место в физическом развитии ребенка занимает утренняя гимнастика?

3.3.1. Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика наряду с другими оздоровительными мероприятиями имеет важнейшее значение в физическом развитии ребенка-дошкольника. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Комплекс утренней гимнастики

У нас горячая пора

Мы строим новый дом с утра.

Сначала пилим бревна,

Отпиливаем ровно. (Движения руками вперед-назад)

Потом скорей за топоры –

Избавим бревна от коры. (Махи сложенными вместе руками сверху вниз)

Вот мы берем с земли бревно

И складываем стены. (Наклоны)

Следим за тем, чтоб наклонясь

Нам не сгибать колени!
До нашей крыши не достать!
Здесь лестницу нам нужно взять. (Потягивания)
Подаем черепицу для крыши. (Приседания)
А наш дом-то все выше и выше!
Вот и готов наш чудо-дом!
Откроем дверь да и зайдем. (Отводим в стороны сложенные вместе руки, имитируя открывание двери с усилием)
И скажут все спасибо нам,
Строителям и мастерам.
Строители и плотники,
Отличные работники! (Ходьба на месте с хлопками над головой).

Кроме утренней гимнастики, существуют и другие виды гимнастики для дошкольников. Какие вам известны?

3.3.2. Пальчиковая гимнастика. Центр мелкой моторики рук в мозгу расположен рядом с речевым центром, поэтому развивая моторику рук, вы параллельно развиваете речь.

Пальчиковая гимнастика «Котенок»

Шел один я по дорожке, *(показываем один пальчик)*
Шли со мной мои две ножки, *(показываем два пальчика)*
Вдруг на встречу три мышонка, *(показываем три пальчика)*
Ой, мы видели котенка! *(Хлопаем себя ладошками по щекам и как бы качаем ладошками голову)*
У него четыре лапки, *(показываем четыре пальчика)*
На лапках – острые царапки, *(царапаем ногтями поверхность того, что под рукой)*
1,2,3,4,5 *(на каждый счет показываем соответствующее количество пальчиков)*
Нужно быстро убежать! *(Двумя пальчиками – указательным и средним – «убегаем» по поверхности)*

3.3.3. Гимнастика после сна. Восстанавливает работоспособность после отдыха, тонизирует организм. В тоже время носит оздоровительный характер.

Гимнастика после сна (гимнастика пробуждения) «Пингвины»

Шагает вразвалочку, крылья расставив,
По льду вся пингвинья огромная стая.
(Имитация передвижений пингинов.)
Нырять в море между льдин, за рыбкой плавают пингвин.
В море ловкий, словно кошка, он питается рыбешкой.
(Имитация ныряния и плавания в охоте за рыбами.)
Пингвинные папы яичко с птенцом носят сверху на лапах,
От холода спрятав под складками жира.
Там хватит тепла для его «пассажира»!

(Берем мячик и идем, зажав его между ног.)

Пингвина видеть захотите –

Его ищите в Антарктиде.

Среди снегов живет пингвин.

Он в Антарктиде не один.

3.3.4. Дыхательная гимнастика. Развивает легкие, участвует в профилактике против простудных заболеваний. Правильное (физиологическое) дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки. Если ребенок во время речи надувает щеки, то и речь его невнятна именно по этой причине. И прежде, чем начинать постановку, например, свистящих звуков, необходимо научить ребенка правильной выработке воздушной струи.

Упражнения на дыхание. «Студим чай»

Цель: Развитие речевого дыхания, формирование умения делать плавный и длительный выдох (не добирая воздуха).

Оборудование: Чашка с блюдцем наклеивается на картон, «пар» вырезается из голубого полиэтиленового мешочка и прикрепляется к чашке с помощью скотча.

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует на «пар». Если правильно дует то «пар» отклоняется от чашки. Показ действия сопровождается словами: «Наберу воздуха и подую на чай».

Упражнение на развитие дыхания «Загони мяч в ворота»

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха. Развитие глазомера.

Взрослый показывает детям, как нужно подуть на «мяч», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить «мяч» в ворота с одного выдоха.

3.3.5. Артикуляционная гимнастика. Разрабатывает органы речи. Мы произносим правильно и четко звуки родного языка благодаря хорошей работе артикуляционного аппарата. Артикуляционная гимнастика – специальные упражнения, которые способствуют нормальной работе артикуляционного аппарата, правильному произношению звуков.

Артикуляционная гимнастика-сказка «У бабушки с дедушкой»

Толстые внуки приехали в гости *(надуваем щеки)*,

С ними худые – лишь кожа да кости *(втягиваем щеки)*.

Бабушка с дедушкой всем улыбнулись *(губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы)*,

Поцеловать они всех потянулись *(губы тянем вперед)*.

Утром проснулись – в улыбочки губы *(снова широкая улыбка)*.

Чистили мы свои верхние зубы *(широкий язык за верхними зубами)*

Вправо и влево, внутри и снаружи (*соответствующие движения широким языком*).

Губы сожмем мы, и рот прополощем (*поочередное наддувание щек – губы не пропускаю воздух*),

И самоваром пыхтим, что есть мочи (*одновременное наддувание обеих щек с последующим выпусканием воздуха через губы*).

Блюдца поставим – положат блины нам (*широкий язык лежит на нижней губе*).

Дуем на блинчик – не в щеки, не мимо (*подуть на широкий язык*).

Блинчик жуем, завернем и прикусим (*жуем распластанный язык, потом прикусываем его, завернув за нижние зубы*),

Блинчик с вареньем малиновым вкусным (*облизываем широким языком верхнюю губу спереди назад*).

Чашки поставим, чтоб чаю налили (*широкий язык загибаем кверху «чашечкой»*),

Чаю попили – никто не обижен (*«чашечка» двигается вперед-назад*).

Вкусный был завтрак – мы губы облизем (*кончик языка облизывает губы по кругу*).

Дедушка сделал для внуков качели (*кончик языка ставим попеременно то за верхние, то за нижние зубы*),

Все мы на них покатались успели.

После качелей мы в прятки играли (*широкий язык убирается за верхнюю губу*),

Прятались на чердаке и в подвале (*широкий язык – под нижнюю губу*).

Дедушка скачет на лошади ловко (*цокаем языком*),

Вот из сарая индюшка пришла,

Важно сказала: «БЛ-БЛ-БЛ-ЛА» (*широкий язык ходит вперед-назад по верхней губе: упражнение делаем с голосом*).

3.3.6. Гимнастика для глаз. Полезна всем современным детям, т. к. они слишком много времени проводят за телевизором, а некоторые, уже и за компьютером. Гимнастика приучает регулярно выполнять упражнения для глаз, что очень пригодится в школе.

Гимнастика для глаз «Веселый мяч»

Веселый мяч помчался вскачь. (Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород, Докатился до ворот, (Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота, (Смотрят вниз.)

Добежал до поворота. (Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул – вот и все. (Закрывают глаза.)

3.4. Четвертый лепесток «Прогулка на свежем воздухе».

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению

его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Полезно сочетать прогулку с двигательной деятельностью.

3.4.1. Народная подвижная игра «Пирожок».

Цель игры: развивать ловкость, быстроту движений. Упражнять в беге, умении играть в коллективе.

Правила игры. Играющие выделяют из своей среды покупателя, а остальные становятся в ряд, держась один за другого, как в игре «Волк и овцы». Передний называется булочником, прочие составляют печь, а последний объявляется пирожком.

Покупатель подходит к булочнику и спрашивает:

- Где мой пирожок?

Булочник отвечает:

- За печкой лежит!

Покупатель бежит туда с правой стороны, а пирожок, крича: «И бежит, и бежит», – торопится стать перед булочником.

Если ему это удастся, он делается булочником, задний – пирожком, а покупатель снова должен покупать.

Но если покупатель поймает пирожок, то он (покупатель) делается булочником, а пирожок – покупателем.

И так должности эти беспрестанно переходят от одного к другому.

Игра эта очень живая. Так как пирожок отвечает тотчас после булочника, то беспрерывно раздаются слова:

- Где мой пирожок?

- За печкой он лежит!

- И бежит, и бежит!

Все бегает, а поскольку пробежать надобно небольшое расстояние, то бегает очень быстро.

3.5. Пятый лепесток «Правильно организованная развивающая среда».

Предлагаем педагогам поделиться опытом о правильно организованная развивающая среда в группах.

3.6. Шестой лепесток «Эмоциональное здоровье».

Проводить с родителями беседы об эмоциональном здоровье детей, которое зависит от нас взрослых. Ссоры, семейные споры, неурядицы – это все влияет на психическое и физическое здоровье детей. Всячески избегайте семейных сцен, если уж это случилось, попытайтесь не повышать голос друг на друга при ребенке, не размахивайте руками. Одна стрессовая ситуация может оставить свой след и подорвать здоровье малышу.

Но в жизни часто бывает так, что стрессовые ситуации возникают неожиданно и мы к ним зачастую не готовы. Для того, чтобы уметь противостоять таким неприятным моментам, крайне важно укреплять свое психическое здоровье.

3.7.Седьмой лепесток «Здоровье педагога»

Современный воспитатель постоянно испытывает стрессы. Многие просыпаются в стрессе и ложатся спать в стрессовом состоянии – и это очень печально. Наш мозг никогда не отдыхает, пытаюсь успеть все: мы беспокоимся, стараясь не забыть дни рождения близких, волнуемся, заперты ли двери и переживаем по поводу важной презентации. На работе стараемся успеть все и много; поговорить с родителями, собрать деньги на театр, отвести детей на фотосессию, на пенку при этом педагог обязан быть в хорошем настроении и не кричать на детей. Мысли, которые роятся в голове, заставляют наш мозг работать с перегрузкой. И рано или поздно любой воспитатель доходит до точки, когда он не может мыслить ясно и, как следствие, не может работать в полную силу.

Между тем здравомыслие и соблюдения «Режима дня» имеет огромное значение, если воспитатель хочет оставаться здоровым и стремиться к успеху в работе. К счастью, ясность ума можно быстро восстановить, если знать несколько упражнений, которые стимулируют мозговую активность. Достаточно сделать легкую разминку для ума, и затем весь день работать с высокой продуктивностью.

Упражнение «Алфавит»

Все очень просто: нужно подобрать существительное для каждой буквы алфавита. Это очень простое упражнение задействует как левое, так и правое полушарие мозга и заставляет его «проснуться». К тому же это довольно забавно. Чем более необычным будет слово – тем лучше. Во время выполнения упражнения левое полушарие отвечает за подбор нужного существительного, а правое отвечает за визуализацию образа. Три десятка слов помогут сосредоточиться, в голове прояснится и можно приступить к работе.

Двойные каракули

Как и в упражнении с подбором слов для каждой буквы алфавита, упражнение «Двойные каракули», позволяет задействовать оба мозговых полушария. Чтобы заставить мозг работать, нужно попытаться изобразить что-нибудь, одновременно рисуя левой и правой рукой. Конечно, получится не очень красиво, но для начала можно попробовать нарисовать что-нибудь простое: сердечка или домик. Делая это упражнение по утрам, можно избавиться от ненужных мыслей в голове и тем самым повысить свою креативность и производительность.

Классическая музыка

Исследования показывают, что музыка, особенно классическая, может оказать серьезное влияние на мозговую активность и психическое состояние. Музыка также может улучшить настроение человека. Этот психологический феномен называется «Эффект Моцарта».

Спокойное звучание классической музыки может замедлить частоту сердечных сокращений, снизить кровяное давление и понизить уровень гормонов стресса в организме. Иногда хорошо, когда в крови бурлит

адреналин, но лучше работать в своем обычном темпе. Освободиться от стресса и вернуть ясность ума будет еще легче, если человек сам играет на каком-либо музыкальном инструменте.

3. 8. Заключительное слово.

И в заключение всем присутствующим хотелось бы посоветовать: чаще улыбайтесь, обнимайте, целуйте детей, им это очень необходимо.

Взаимодействие родителей и детского сада редко возникает сразу. Это длительный процесс, долгий и кропотливый труд, требующий терпеливого, неуклонного следования выбранной цели.

Наша главная цель – воспитывать будущих созидателей жизни. Каков человек – таков мир, который он создает вокруг себя. Хочется верить, что наши дети, когда вырастут, будут любить и оберегать близких, заботиться о своем здоровье и здоровье своих родных.