

Практикум по теме «Инновационные подходы ЖОЗ у дошкольников»

Цель: систематизировать знания педагогов по формированию привычки к ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Задачи: 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. Теоретическая.

2 часть. Практическая – коллективная деятельность.

Решение кроссворда на тему ЗОЖ.

Тема ЗОЖ в пословицах и поговорках.

Разминка для педагогов

Составление памятки для родителей.

1 часть. Теоретическая

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

Поэтому приоритетными целями образования для любого ДОУ остаётся сохранение и укрепление здоровья ребёнка, формирование у него привычки к здоровому образу жизни. Главное в работе с детьми – выработать для них разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно – гигиенические навыки, научиться вести здоровый образ жизни.

Проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни у дошколят и будет посвящен наш сегодняшний семинар.

Успешное формирование представлений о ЗОЖ во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в ДОУ 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 есть 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-либо 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;

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.);

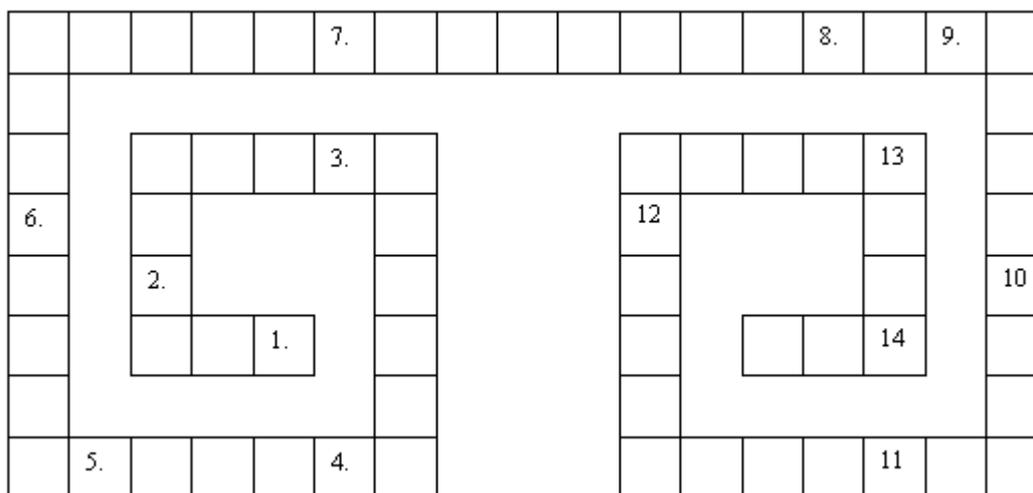
-поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства “мышечной радости”;

-привлекать родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни.

2 часть. Практическая

2. 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).



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. Разминка для педагогов.

Педагоги выполняют комплекс упр. для снятия мышечного и психологического напряжения.

Ведущий. Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течении 30 сек.

- Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.
- Выполняйте полу присед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.
- Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперед.
- Наклонитесь вперед, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.
- Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь

коснуться их носом. •Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).

5. 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.

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.