

**Семинар – практикум для воспитателей**  
**«Формирование здорового образа жизни детей дошкольного**  
**возраста в условиях детского сада и семьи»**



**Подготовил воспитатель Асовик Е.В.**

## I. Вводная часть

-Здравствуйтесь, уважаемые коллеги!  
Крикните громко и хором, друзья,  
Помочь откажетесь мне? (Нет или да)  
Деток вы любите? (Да или нет)  
Пришли вы на мастер-класс,  
Сил совсем нет,  
Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)  
Я вас понимаю.....  
Как быть господа?  
Проблемы детей решать нужно нам? (Да)  
Дайте мне тогда ответ  
Помочь откажетесь мне? (Нет)  
Последнее спрошу у вас я:  
Активными все будете? (Нет или да)

**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 4 ценности важные 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 1 (а потом еще 1) слово 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 ставится плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т. д.

### **Притча**

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребенке.

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья.

## II. Основная часть

Итак, тема нашего семинара – практикума посвящена здоровью: *«Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях детского сада и семьи»*

### 2.1 ЦЕЛЬ:

Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни. Уточнение и углубление компетенций воспитателей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья ребенка в условиях детского сада.

### 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 ДОУ.
- Развить творческий потенциал педагогов.

### Актуальность

Сегодня возможно и естественно говорить о том, что здоровье не занимает пока первое место в иерархии потребностей в ценностях человека в нашем обществе.

Исследования медиков, психологов, педагогов выявили неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 15 лет.

Количество детей–дошкольников с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3 – 26,9 %), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6 % (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН).

В Уставе Всемирной организации здравоохранения: **здоровье - это** состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Некоторые придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Ученые едины во мнении, что детей с самого раннего возраста необходимо научить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, и лишь в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» гласит: «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (Глава 4, статья 41)

На сегодняшний день, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, направленного на решение одной из первостепенных задач « охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, формирование общей культуры личности детей, в

том числе ценности здорового образа жизни», созданы все условия для активизации инновационной деятельности по укреплению здоровья детей в образовательных учреждениях.

Сохранение и укрепление здоровья детей, и формирование у них здорового образа жизни должно стать главным направлением в деятельности каждой дошкольной образовательной организации.

#### **Физминутка для педагогов «Мы устали, засиделись»**

Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось.  
Приступили мы к зарядке:  
То на стену посмотрели,  
То на зеркало глядели,  
Вправо, влево поворот,  
А потом наоборот.  
Приседания начинаем,  
Ноги до конца сгибаем,  
Вверх и вниз,  
Вверх и вниз,  
Приседать не торопись!  
И в последний раз присели,  
А теперь на стулья сели.

#### **Условия формирования здорового образа жизни**

Любая проблема может быть решена при определенном ряде условий:

#### **Планирование воспитательно – оздоровительной работы.**

Воспитание здорового образа жизни является длительным педагогическим процессом. Данный процесс носит систематический характер. Только тогда он дает положительный результат.

Четко спланированная воспитательно - оздоровительная работа:

- использование здоровьесберегающих технологий,
- мониторинг профилактической - оздоровительной работы,
- комплексная оценка уровня здоровья детей,
- предоставление возможностей для развития личности ребенка и формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.

#### **Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Привлечение семей воспитанников для решения проблемы формирования здорового образа жизни у детей (сотрудничество в вопросах воспитания, обучения и оздоровления, осознание родителями смысла здорового образа).

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация двигательной развивающей среды** в ДОО

#### **Технологии здоровьесбережения.**

Инновационные процессы на современном этапе развития общества затрагивают в первую очередь систему дошкольного образования, как начальную ступень формирования личности. Внимание педагогов дошкольного образования акцентируется на развитии творческих и интеллектуальных способностей детей, коррекции эмоционально-волевой и двигательной сфер; на смену традиционным методам приходят активные методы обучения и воспитания, направленные на активизацию познавательного развития ребенка. В связи с этим педагогу дошкольного образования необходимо уметь ориентироваться в многообразии

современных технологий, которые определяют новые методы, формы и средства, ориентированные на личность ребёнка, на развитие его способностей.

**Технология** – научное прогнозирование и точное воспроизведение действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов. Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая.

В системе дошкольного образования широко применяются технологии развивающего и проблемного обучения, игровые, компьютерные, альтернативные технологии. Наряду с перечисленными, все чаще звучит термин «здоровье сберегающие технологии». Они наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие образовательные технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника, педагога и родителя.

**Цель здоровьесберегающих технологий** – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

#### **Виды технологий:**

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- Технологии обучения здоровому образу жизни;
- Коррекционные технологии.

Реализация этих технологий осуществляется инструктором по физическому воспитанию и воспитателями ДОО. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и родителями.

Эти технологии применяются на основе учета личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учета интересов и предпочтений ребенка в содержании и видах деятельности. Эти технологии позволяют выстроить педагогический процесс, ориентированный на здоровье ребенка.

#### **Упражнение «Мозговой штурм»**

#### **Какие вы знаете технологии сохранения и стимулирования здоровья?**

- *Ритмопластика*
- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация.*
- *Пальчиковая гимнастика*
- *Гимнастика для глаз*
- *Дыхательная гимнастика*
- *Бодрящая гимнастика*

## **Назовите Технологии обучения здоровому образу жизни:**

- *Утренняя гимнастика*
- *Физкультурные занятия*
- *Мероприятия «Школа здоровья».*
- *Самомассаж.*
- *Активный отдых*

## **Назовите Коррекционные технологии:**

- *Артикуляционная гимнастика*
- *Технология музыкального воздействия.*
- *Сказкотерапия*

### **Современные здоровьесберегающие технологии Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

#### **Ритмопластика**

Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Необходимо обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

#### **Динамические паузы (физкультминутки)**

Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

#### **Подвижные и спортивные игры**

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОО используем лишь элементы спортивных игр.

#### **Релаксация**

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

#### **Гимнастика пальчиковая**

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

#### **Гимнастика для глаз**

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

#### **Гимнастика дыхательная**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

#### **Гимнастика бодрящая**

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам;

легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОО.

#### **Гимнастика корригирующая**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

#### **Гимнастика ортопедическая**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

### **Технологии обучения здоровому образу жизни**

#### **Физкультурное занятие**

Проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

#### **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)**

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом

Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

#### **Коммуникативные игры**

Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

#### **Занятия из серии «Здоровье»**

Проводятся 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

#### **Самомассаж**

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

#### **Точечный самомассаж**

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.

Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

### **Коррекционные технологии**

#### **Арттерапия**

Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.

#### **Технологии музыкального воздействия**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в

качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

### **Сказкотерапия**

2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

### **Технологии воздействия цветом**

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

### **Психогимнастика**

1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

### **Принципы организации деятельности**

- **принцип научности** - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- **принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;
- **принцип активности, сознательности** - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- **принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- **принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

### **Критерии определения уровня сформированности здорового образа жизни дошкольников:**

- представления детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- участие в оздоровительных и закалывающих мероприятиях

## **III. Практическая часть**

### **Мастер - класс**

#### **«Новые здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»**

#### **Решение проблемных ситуаций**

*Проблемные ситуации:*

Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития?



*(организовать подвижную игру: «Убежим от дождика»; летом в экологически чистом районе использовать как фактор закаливания).*

### **«Волшебное превращение»**

Перед вами стоит предмет – стул. Как его превратить в средство физического воспитания?

*(Использовать как предмет при выполнении физических упражнений: составить комплекс упражнений со стулом или станцевать танец с использованием этого предмета).*

### **Массаж ладоней шестигранным карандашом.**

Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок. (памятка прилагается)

#### **Упражнение « Утюжок».**

Толстый карандаш положить на стол, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатавать карандаш по столу в разных направлениях.

*Карандаш я покачу  
вправо-влево – как хочу.*

#### **Упражнение « Добывание огня».**

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

#### **Упражнение « Волчок».**

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

#### **Упражнение « Вертолёт».**

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами. Пусть он вращается быстро, как винт вертолёта!

*Отправляется в полёт  
необычный вертолёт.*

#### **Упражнение «Скольжение»**

Продвигаться вверх и вниз по длине шестигранного карандаша, уперев острым концом в стол, перехватывая его пальцами.

*По карандашу скольжу,  
Съехать вниз скорей спешу.*

### **Массаж с прищепками**

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустипшия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

*Кусается сильно котёнок-глупыш,  
Он думает: это не палец, а мышшь.*

- *Но я же играю с тобою, малыш!*

- *А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».*

#### **IV. Вывод**

Применение в работе дошкольном образовательном учреждении здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

*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».

И в завершении семинара я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

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 теплый 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 Вы и я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям!

Спасибо за внимание!

#### **Литература**

1. В детский сад - за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих дошкольное образование / В.А. Шишкина. - Мн.: Зорныверасень. - 2008. - с.3-18, с.24-165.

2. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников, Учебное пособие / В.А. Деркунская. М.: Педагогическое общество России. - 2006. - 96 с.

3. Карепова Т.Г., Жуковин И.Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!». - Психолог в детском саду. - 2006. -№3. - с. 52-80.

4. Лазарева Н.Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребенка: Методические рекомендации для работников ДОУ /Н.Н. Лазарева, А.А. Асташкина. - Тольятти. - 2009. – 64 с.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез. - 2010.-256 с.

6. Семенова И.В. Учись быть здоровым или как стать Неболейкой. - М.: Педагогика - Пресс - 2009. - 98с.

7. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4 - 7 лет, Издательство «Учитель», 2008.

8. Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Издательство «Учитель», 2008.

9. Карепова Т.Г. , Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель», 2009.

9. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель», 2007.

10. Арсеневская О.Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду, Издательство «Учитель», 2009.

11. Тарасова Т.А., Власова Л.С., Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008.

12. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Методическое пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005.

**Интернет-ресурсы:**

**<http://doshvozrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie10.htm>**

«Создание условий для сохранения здоровья воспитанников ДОУ»

**<https://educontest.net/ru>**