

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ — ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №8
СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ:

**«Формирование здорового
образа жизни дошкольников
в условиях ДОУ и семьи»**

Подготовила:

Воспитатель: Удалова И.О.

ст. Старовеличковская
2019 г.

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.

Ход семинара:

1. Упражнение «Ассоциации»

Цель: настроить 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 (презентация)

«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 «Легенды о человеке»: «Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли.

Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным». Другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, – его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».

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 лепесток – это новое слагаемое здоровья наших детей.

3. Практическая часть

3.1. Первый лепесток «Режим дня».

Вначале предлагаем родителям поделиться информацией, как выполняется режим дня в семье, чем занимаются с детьми в выходные дни, в какие игры играют дома. Спрашиваем, находится ли место в режиме дня играм с физкультурным оборудованием: боксерской грушей, кеглями, мячами, обручами, достаточно ли времени отведено каждому виду деятельности в режиме дня. Каждый родитель должен запомнить и взять на заметку, что маленький ребенок днем должен отдыхать, не обязательно спать, иногда достаточно просто полежать. Но взрослые об этом часто забывают, а результат – переутомление и заболеваемость ребенка.

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

Составление синквейна «Режим дня»

Синквейн классический (строгий)

первая строка – тема синквейна, одно слово, существительное или местоимение

вторая строка – два прилагательных или причастия, которые описывают свойства темы

третья строка – три глагола или деепричастия, рассказывающие о действиях темы

четвертая строка – предложение из четырех слов, выражающее личное отношение автора синквейна к теме

пятая строка – одно слово (любая часть речи), выражающее суть темы; своего рода резюме

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.

Медсестра знакомит родителей с более подробной информацией по составлению меню, сколько дней в неделю молочные блюда, рыбные блюда, а также выпечка. Предлагаем мамам рассказать, какие любимые блюда и продукты дети кушают дома.

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.

3.2.2. Мозговая зарядка «Доскажи словечко».

Предлагаем участникам закончить предложение подходящим по смыслу словом.

Наступает час обеда:

Мой-ка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп,

Сварила мама вкусный... (суп).

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти,

А добавь в нас тертый сыр –

Будет настоящий пир! (Макароны)

Бабушка достанет банку

с гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,
Лучшую еду на свете! (Каша)
Спрыгнул он со сковородки,
Подрумяненный в середке.
Знать, готов еще один,
С пылу, с жару тонкий... (блин).

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?

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.

3.3.1. Комплекс утренней гимнастики «У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде...» (под музыку).

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

(Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки).)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

3.3.2. Гимнастика после сна «Пингвины».

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

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

Утренняя. Помогает быстрее проснуться и восстановить все функции организма после длительного ночного сна. Воспитывает дисциплинированность, волю, приучает к полезной привычке делать по утрам гимнастику.

После дневного сна. Восстанавливает работоспособность после отдыха, тонизирует организм. В тоже время носит оздоровительный характер.

Дыхательная. Развивает легкие, участвует в профилактике против простудных заболеваний.

Лечебная. Общеоздоровительная гимнастика, направленная на исправление осанки или плоскостопия. Для коррекции врожденных заболеваний. Для быстрой реабилитации после перенесенных заболеваний.

Физкультминутки. Короткие паузы между занятиями, которые позволяют ребенку отвлечься, встряхнуться, размять мышцы. Физкультминутки не дают детям устать от однообразных занятий, поддерживают их интерес и работоспособность.

Артикуляционная. Разрабатывает органы речи.

Зрительная. 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.

Спортивная. Проводится в специализированных спортивных учреждениях под руководством тренера.

Гимнастика после сна (гимнастика пробуждения) «Пингвины»

Шагает вразвалочку, крылья расставив,
По льду вся пингвинья огромная стая.

(Имитация передвижений пингвинов.)

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.

3.4. 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.

3.4.2. Подвижная игра с использованием нетрадиционного спортивного оборудования «Волшебный парашют».

Подвижная игра с использованием нетрадиционного спортивного оборудования «Перемена мест»

Цель игры: развивать ориентировку в пространстве и координационные способности.

Описание игры. Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор.

Дети произносят слова: «Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три».

Воспитатель продолжает, и называет любой цветовой сектор – КРАСНЫЕ БЕГИ!

Дети, стоящие под этим цветом, пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

3.5. Пятый лепесток «Профилактика заболеваний».

Успешная профилактика ОРВИ, гриппа и других заболеваний у детей – результат совместной работы родителей и персонала дошкольного учреждения. Необходимо следовать советам специалистов, чтобы сохранить здоровье ребенка в любой сезон, а еще – проводить различные профилактические мероприятия.

3.5.1. Пальчиковые игры на развитие мелкой моторики кистей рук.

Пальчиковая игра «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)*

3.5.2. Упражнения на дыхание.

Дыхание – одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. Развивать дыхание помогают различные игры и упражнения. Для чего это нужно?

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.

Упражнение на развитие дыхания «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.

3.5.3. Артикуляционная гимнастика.

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*).

С нижними зубками тоже мы дружим (*повторение этих движений языком в положении за нижними зубами*).

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

И самоваром пыхтим, что есть мочи (*одновременное надувание обеих щек с последующим выпусканьем 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»*),

На нос подули – мы чай остудили (*подуть с «чашечки» вверх*).

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

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

Бабушка шила, Барсик с катушкой

Бегал, как будто с живою зверюшкой (*кончик языка зацепляем за нижнюю губу и двигаем язык вперед-назад*).

Бабушке нашей всегда помогаем:

Нитки в иголки мы ей продеваем (*узкий язык тянем вперед*).

Бабушка швы на машинке строчила (*узкий язык двигается вперед-назад*)

И на зигзаг ее переключила (*узкий язык двигается влево-вправо*).

Петли иголкой она обметала (*кончик языка описывает круг за зубами*),

Пуговки круглые попришивала (*кончик языка упирается то в одну, то в другую щеку, а палец пытается толкнуть его в рот*).

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*),

Звонкие вязнут на глине подковки (*цоканье на верхней губе*).

Вот замедляет лошадка шажочки (*медленное цоканье с натягиванием подъязычной связки*),

Вот на опушке мы видим грибочки (*присасываем язык к небу и открываем рот*).

Вот из сарая индюшка пришла,

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

3.5.4. Игра-пантомима «Предметы личной гигиены».

Цель: Развитие логического мышления, творческих способностей.

Ход игры: Один из участников показывает с помощью пантомимы предметы личной гигиены, остальные должны догадаться и назвать предмет. Выигрывает команда, которая набрала больше очков.

3.6. Шестой лепесток «Правильно организованная развивающая среда».

Предлагаем родителям поделиться опытом, как и где хранятся игрушки детей дома. Указываем на важность того, что все должно быть доступно, безопасно, трансформируемо и разделено по гендерному признаку (если в семье воспитываются разнополые дети).

3.7. Седьмой лепесток «Эмоциональное здоровье».

Эмоциональное здоровье 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. И тут нам на помощь приходит смехойога.

3.8. Упражнение – рефлексия «Весёлые котики».

Задание: Каждый участник выбирает котенка определенного цвета в зависимости от своих впечатлений от семинара-практикума (рыжий котенок – понравилось, получил полезную информацию, белый – не понравилось, ничего ценного для себя не вынес), вписывает свое пожелание и прикрепляет на плакате возле Цветика-Семицветика.