

# **Семинар-практикум для воспитателей ДОУ**

## **Тема: «Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников и их родителей»**

Подготовила:  
старший воспитатель МБДОУ № 218  
Орлова Н.М.

2018г.

Уважаемые педагоги!

Сегодня мы проводим семинар-практикум по теме :

## **«Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников и их родителей»**

### **1. Теоретические вопросы.**

Что же такое здоровье?

Последние данные по статистике Министерства Образования и Науки РФ говорят, что XXI век в России начался с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8% снизилось число здоровых детей. На 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии.

Таким образом, ситуация по этому вопросу такова: «хотя много лет в практике дошкольного образования проповедуется необходимость комплексного подхода к оздоровлению детей, эта проблема до сих пор должным образом не решена.

«ЗДОРОВЬЕ» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений (Большая советская энциклопедия)

«ЗДОРОВЬЕ» - нормальное состояние, правильное функционирующего, неповрежденного организма. (Толковый словарь Ушакова)

«ЗДОРОВЬЕ» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении (Словарь психологических понятий)

«Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. (ВОЗ) . Педагоги обсуждают и выбирают определение, наиболее полно раскрывающее понятие «здоровье».

Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.

Аналогично ведется работа над понятием «компоненты здорового образа жизни».

### Цели работы с родителями:

- формирование у родителей здорового образа жизни, как ценности.
- знакомство родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении.
- информирование их о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка.
- привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Организация взаимодействия с семьей – работа трудная, не имеющая готовых технологий и рецептов. Её успех определяется интуицией, инициативой и терпением педагога, его умением стать профессиональным помощником в семье. Взаимодействие родителей и детского сада редко возникает сразу. Это длительный

процесс, долгий и кропотливый труд, требующий терпеливого, неуклонного следования выбранной цели.

### Хотелось бы вспомнить притчу:

«Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: –«*Что у меня в руках: живое или не живое?*». Если он скажет: «*не живое*», я выпущу ее. Если он скажет: «*живое*», я ее задавлю, и он будет неправ». Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «*Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?*». «*Все в твоих руках!*» – ответил мудрец».

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни. Именно эту идею мы - педагоги обязаны донести до сознания своих воспитанников и их родителей. Родители так же должны понять, что дошкольник не эстафета, которую семья передает в руки педагога и перекладывает всю ответственность за здоровье ребенка, приведя его в детский сад. Очень важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Семья и детский сад не могут заменить друг друга; у каждого из них свои функции, свои методы воспитания. И нам нужно научиться взаимодействовать с родителями в интересах ребенка.

## **2. Формы работы с семьями по формированию ЗОЖ :**

### Задачи МБДОУ по формированию ЗОЖ дошкольника:

- Создание здоровьесберегающей среды. ( Выполнение СанПиНа, условия для двигательной активности... )
- Оказание помощи ребенку по накоплению необходимого опыта и знаний для успешного выполнения задач по воспитательно-оздоровительной работе.
- Формирование через активную деятельность здорового организма дошкольника, его динамического и устойчивого состояния к условиям жизни.
- Стимулирование дошкольников к включению в процесс физического развития и двигательной активности.
- Формирование навыков саморегуляции поведения, направленных на осознанное сохранение и укрепление здоровья.
- Работа с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни ребенка. (Теоретические и практические мероприятия)

## **3. Формы работы с семьями воспитанников:**

1. Лекции

2. Консультации с привлечением специалистов
3. Совместные досуговые мероприятия
4. Тематические газеты
5. Семинар-практикум
6. Родительский клуб
7. Наглядная информация
8. Привлечение родителей к открытым занятиям

#### **4. Круглый стол: «Вопрос-ответ»:**

- Какие из компонентов по формированию ЗОЖ Вам кажутся наиболее проблемными, трудно решаемыми?
- Попробуйте определить по 100% шкале уровень здоровья. От чего он зависит?
- Согласно заключению экспертов ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) уровень здоровья зависит от:
  - система здравоохранения – 10%;
  - от наследственных факторов – 20%;
  - от состояния окружающей среды – 20%;
  - от самого человека (образ жизни) – 50%.
- Назовите формы работы с родителями по формированию ЗОЖ. Какие Вами чаще всего используются?
- Какие Вы знаете нетрадиционные формы оздоровления детей? Используете ли Вы их в своей работе?

#### **5. Деловая игра с педагогами**

Цель: развивать у педагогов чувство коллективизма, чувство единства, сплоченности; формировать у педагогов ответственность за свое здоровье, мотивацию на здоровый образ жизни.

1. Разделиться на 3 команды. Зачитать термин «Здоровье»

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (*вдох – выдох, сон – бодрствование*) .

1. задание.

Что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье?

1 команде – физическое здоровье.

2 команде - психическое здоровье.

3 команде – социальное здоровье.

Итак, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

2. Задание.

Каждой команде предлагается:

1 команде провести:

- Игровой массаж, составить задачу.

2 команде провести

- Зрительная гимнастика, составить задачу.

3 команде

- Пальчиковую гимнастику, составить задачу.

**ВЫВОД:** Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей, овладению навыками самооздоровления. Поэтому в МБДОУ необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.