

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 314 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ДНР 283111, Г.О. ДОНЕЦК Г. ДОНЕЦК, УЛ.АРХИТЕКТОРОВ, Д. 20, email: kdnz314kvf@mail.ru, тел. 7949-309-21-58

Семинар-практикум для воспитателей
*"Сохранение и укрепление здоровья детей как
результат профессионального взаимодействия
педагогов детского сада "*

Подготовили: Лапина Г.В., - воспитатель второй младшей группы
Пилипенко Л.В., - воспитатель 1 младшей группы
Дата проведения: 22.01.2025

Донецк 2025г.

Семинар-практикум

"Сохранение и укрепление здоровья детей как результат профессионального взаимодействия педагогов детского сада"

Цель: освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога-воспитателя.

Задачи:

• воспитательные:

1. Сформировать у дошкольников навыки личной гигиены, бережного отношения к своему здоровью, знакомство с элементарными правилами безопасного поведения.

• обучающие:

1. Дать определение понятию здоровья

2. Познакомить участников семинара-практикума с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ, посредством развивающей среды по физическому воспитанию.

• развивающие:

1. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

2. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

3. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Необходимое оборудование:

1. Бумага
2. Ребристая доска (корректирующие коврики)
3. Канат
4. Гимнастические палки
5. Музыкальное сопровождение «из передачи « о самом главном»

I. Теоретическая часть

Актуальность проблемы охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста обусловлена тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. Никто не станет отрицать, что от состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. В процессе воспитания детей уже с раннего возраста им необходимо прививать навыки здорового образа жизни, что поможет предотвратить риск нежелательных последствий.

Воспитатель: Сегодня мы проведем семинар-практикум «По охране и укрепления здоровья детей». И вы станете участниками мероприятия, в

процессе которого получите советы и рекомендации, а также поучаствуете в практическом занятии. У меня есть детские ладошки. Это наше приветствие Вам. Предлагаю превратить их в визитные карточки:

- в центре ладони нужно написать свое имя,
- на пальцах пропишите 5 лучших качеств характеризующих вас.

Предлагаем приколоть визитку на грудь.

- Итак, мы можем начать работу нашего семинара. Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в форме телевизионной передачи “О самом главном!” то есть о здоровье, *(включается музыка передачи “О самом главном!”)*.



Самое ценное в жизни у человека – это здоровье, и его не купишь ни за какие деньги! А что же такое здоровье?

Презентация «Что такое здоровье»

1 слайд Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

2 слайд Понятие здоровья делится на 3 составляющие:

- Психическое здоровье (духовное, душевное) состояние благополучия при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать;
- Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. Оно складывается под влиянием родителей, друзей, педагогов, соседей, коллег по работе;
- Физическое здоровье – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

3 слайд От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% здоровье зависит от наследственных факторов,

на 20% – от условий внешней среды, т. е. экологии,

на 10% – от деятельности системы здравоохранения,

на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то на другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

4 слайд Охрана и укрепление здоровья детей – одна из главных задач, стоящих перед детским садом и семьей. На охрану здоровья оказывают влияние следующие факторы:

5 слайд **На физическое здоровье влияет** режим дня ребенка, чередование активного бодрствования и отдыха. Педагоги знакомят родителей с режимом дня в дошкольном учреждении и дают рекомендации по организации режима дня в семье, так как режим дня влияет на физическое развитие и здоровье малыша. Необходимо в семье продолжать работу по воспитанию у детей навыков самообслуживания. Для физического здоровья необходимо обеспечить на всем протяжении времени активного бодрствования рациональное чередование разнообразных видов деятельности, включающих соответствующий возрасту детей объем умственных, физических и эмоциональных нагрузок, а также полноценный отдых. Он осуществляется в зависимости от состояния здоровья каждого ребенка, особенно его нервной системы и уровня развития. Недостаточная осведомленность родителей в вопросах охраны здоровья ребенка может быть причиной его частых заболеваний. Поэтому необходима индивидуальная работа с каждой семьей. Вредно чрезмерное перегревание малышей. Полноценные прогулки зависят от того, как одеты дети. Воспитатель на это обращает внимание и дает советы. Дети должны двигаться, ходить, бегать, играть в подвижные игры. Воспитатель обращает внимание семьи на организацию сна ребенка: в каком часу вечером он ложится, сколько времени спит, работает ли телевизор и т. д. Недосыпание ведет к развитию детского невроза и других заболеваний.

6 слайд **Для психологического здоровья необходимо** облегчить период адаптации к детскому саду. Необходимо приглашать родителей в детский сад для наблюдения за детьми во время завтрака, обеда, одевания и т. д. Это нужно делать в первые дни посещения детского сада, чтобы облегчить ребенку период адаптации, который нередко сопровождается заболеванием малыша. Воспитатель советует забирать детей домой раньше положенного времени, чтобы дать ему возможность постепенно привыкнуть к новым условиям жизни, можно принести с собой в детский сад любимую игрушку, книжку. В беседах с родителями воспитатели подчеркивают необходимость соблюдения ими постоянной выдержки, терпения, уважения к личности ребенка, что так важно для психологического здоровья малыша. Родители не должны кричать на ребенка, нужно разговаривать спокойно, желать спокойной ночи, доброго утра благодарить за помощь. Воспитатели привлекают родителей в детский сад для подготовки к праздникам. Совместная работа детского сада и семьи позволяет оптимальным образом решать задачи гармонического развития детей, обеспечивая благоприятные условия для социального и психологического здоровья.

7 слайд **На социальное здоровье влияют** привычки нравственного воспитания и поведения. Семья располагает большими возможностями для нравственного воспитания младших дошкольников. Им не рано уже

предъявлять моральные нормы, учить правилам поведения. У многих родителей основой воспитания детей в этом возрасте становятся запреты: «не трогай», «не пачкайся», «нельзя» и т. д. Воспитатель знакомит родителей с задачами нравственного воспитания детей, которые важно решать в содружестве. Нравственное воспитание нужно начинать с ранних лет, когда привычки поведения формируются легко: быть вежливым, привыкать быть занятым, уважать старших, проявлять заботу, усваивать нормы общения, речь, мимику, жесты, уважать труд других, быть добрыми с окружающими взрослыми и детьми. Родителям, имеющим одного ребенка в семье воспитатели советуют приглашать домой друзей из детского сада или соседей для игры, что способствует укреплению социального здоровья.

II. Практическая часть.

8 слайд Задачами по укреплению здоровья являются:

1. Способствование оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
2. Формирование правильной осанки
3. Содействие профилактике плоскостопия
4. Содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

9 слайд Первая составляющая здоровья: что в детском саду мы можем помочь сохранить и сберечь? Это зрение. Для этого необходимо регулярно делать гимнастику для глаз. Предлагаю попробовать сделать ее всем вместе:

«Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.) Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

10 слайд Вторая составляющая здоровья: «Тренируем стопу». Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для профилактики плоскостопия применяем нестандартное оборудование. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности, используем разные виды ходьбы: ходьба на носках, на пятках, по ребристой доске, по канату, на внешней стороне стоп, с перекатом с пятки на носок, катание палки ступнями

и пальцами ног, а затем захват и подъем пальцами ног мелких предметов. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют.

И сейчас предлагаю вам пройти по дорожке здоровья, по которой наши дети ходят. (2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам).

Следующее упражнение - «передай палочку». Оборудование: палочки длиной 20 см. (педагоги стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол).

11 слайд Третья составляющая - правильная и красивая осанка. Ведь правильная осанка – ключ к здоровью. Поговорим сегодня о том, какие физические упражнения способны сделать осанку красивой, как правильно выполнять эти упражнения. Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата начинается у нас со знакомства с эталонами осанки.

И сейчас я предлагаю вам упражнение для красивой осанки.

Игровое упражнение 1. "Море, берег, парус" педагоги строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу преподавателя "Море!" делают шаг назад, по сигналу "Берег!" - шаг вперед, по сигналу "Парус!" - поднимают руки вверх.

2. "Рыбки и акула" Выбирают водящего - акулу, остальные дети - рыбки. По сигналу "Раз, два, три - лови!" ребята разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки (живот подтянут, руки внизу ладонями вдоль туловища).

12 слайд Четвёртая составляющая здоровья: «Учимся расслабляться». Переутомление, нервное напряжение вредит нашему организму. Надо всегда помнить заповедь Гиппократ «Не навреди!»

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности:

- поглаживание,
- растирание,
- разминание
- вибрация (потряхивание).

Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Я предлагаю вам встать и выполнить вместе со мной мимическую зарядку.

-Здесь живет Хмурилка (нахмуриться, указательные пальцы возле сведенных бровей)

-Здесь живет Дразнилка (упражнение «Буратино», показ языка)

-Здесь живет Смешилка (указательные пальцы на щеках, улыбнуться)

-Здесь живет Страшилка (глаза широко открыть, руки вперед, пальцы растопырить, рот открыть)

-Это носик – Бибка (указательные пальцы на кончике носа) Где твоя улыбка? (улыбка).

- Здесь живет Хмурилка (массируют точки на лбу между бровями)
- Здесь живет Дразнилка (массаж точки на крыльях носа)
- Здесь живет Смешилка (массаж точки под нижней губой и подбородком)
- Здесь живет Страшилка (широко раскрывая рот, вытащить язык, при этом потягивать мочки ушей сверху вниз)
- Это носик – Бибка (поочередно подушечками указательных пальцев касаться кончик носа)
- Где твоя улыбка?(подушечками указ. пальцев массировать точки в углах рта).

13 слайд Пятая составляющая здоровья: Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Предлагаю немного расслабиться. Игра имеет большое значение в жизни ребенка, она имеет то же значение, какое у взрослого - трудовая деятельность, работа, служба. Это наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений. А еще это один из способов укрепить здоровье. В детском саду программа построена так, что дети все время играют: на занятиях, на прогулке, в свободной деятельности и т. д. И сейчас я немного поиграю с вами.

Игра 1: Еду, еду

Еду, еду к бабе к деду (руки вытянуты вперед, крутят, изображаемый руль)

На лошадке в красной шапке. (скачем на лошадке)

По кочкам, по кочкам,

По мягкому песочку

В ямку – бух. (падаем на пол)

Игра 2: Шла коза по мостику

Шла коза по мостику (ходьба)

Шла коза по мостику (ходьба)

И виляла хвостиком (повороты задней частью туловища)

Зацепилась за перила Прямо в речку угодила. Плыла, плыла и выплыла. (изображает плав. движения руками)

Отряхнулась, облизнулась

И к хозяину вернулась. (объятия с соседом).

! Мы поговорили о составляющих здоровья.

III. Заключительная часть

И сейчас с помощью викторины выявим главного знатока по здоровьесбережению. Викторина (да, нет)

1. Болгарский перец полезен для суставов? *Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.*
2. Многие полагают, что спать на животе не полезно. *Это действительно так. Лучшей является для сна поза на боку. Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды шеи, будет давление внутри брюшной полости, желудочный сок будет забрасываться в пищевод.*

3. Молоко полезно пить на ночь? *Полезно, оно улучшит сон.*
4. Вредно ли для зрения читать лежа? *Это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются.*
5. Телевизор можно смотреть в темноте? *Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.*
6. Препараты черники влияют на зрение? *Польза черники — это вымысел.*
7. Подушка из синтепона может вызвать головную боль? *Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.*
8. Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет? *Помогает, так как улучшает ток крови и лимфы.*
9. Физическими упражнениями лучше заниматься вечером? *Лучше заниматься физкультурой утром.*
10. Гранатовый сок полезен при анемии? *В нем нет железа, это миф.*
11. Полезно ли для здоровья стоп постоянно носить обувь на плоской подошве? *Не полезно. Обувь на плоской подошве вредит стопе, особенно у людей с избыточным весом.*
12. Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы? *Массаж полезен.*
13. Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах? *Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.*
14. Черная смородина улучшает состояние суставов? *Улучшает, в смородине много витамина С.*

Вывод: Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы. Известный польский педагог, врач и общественный деятель Януш Корчак (1878-1942) писал: ***“Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.***

(включается музыка передачи “О самом главном!”)

Наша передача “О самом главном» подошла к концу.

Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово!