

ООО « Счастливое детство»

Педагогический час для педагогов по
теме: "Формирование здорового образа
жизни у детей дошкольного возраста"

Выполнила : воспитатель Абумислимова А.Б.

Цель: систематизировать знания педагогов по формированию 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

1.Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в ДОУ

В течение последних лет состояние здоровья наших детей постоянно ухудшается. Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения является на сегодняшний день одной из актуальных.

Обострение проблем, связанных с сохранением здоровья, настоятельно требует создания системы обучения правилам здорового образа жизни. Сегодня человек не может считаться образованным, не освоив культуру здоровья, которая предполагает активное использование знаний, освещающих правила здорового образа жизни, средства сохранения и укрепления здоровья.

Огромные нереализованные возможности в укреплении здоровья таит в себе дошкольный возраст. Именно в нем закладывается ядро личности. Это важнейшее время для формирования здорового образа жизни.

У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Ведь у большинства из них не накопился тот груз болезней, который приходится нести по жизни взрослым. Малышу сложно представить, что ему могут грозить какие-то заболевания, а запас здоровья, имеющийся у него, ограничен.

У многих детей дошкольного возраста восприятие своего тела, как части собственного «Я» оказывается затрудненным. Именно таким детям в большей степени присуще стремление к поведению, связанному с риском саморазрушения.

Проведенные исследования позволили сделать вывод об отсутствии ярко выраженных различий в представлениях о ЗОЖ старших дошкольников с нормальным развитием, ЗПР и общим недоразвитием речи (ОНР) и выявить общие для детей особенности этих представлений:

- большинство детей имеют представления о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку, затрудняются;
- только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта; большинство детей положительно настроены на воспитателя и близкого взрослого (маму, папу);
- у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы для здоровья в условиях большого города;
- недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятельности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды;
- недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов и продуктов.

1.Мини-лекция «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей»

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлении ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Так, как в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, возникает потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни, возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Поэтому основной **целью** является следующее:

- сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни;
- привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Для достижения такой цели необходимо решить следующие задачи:

- сформировать у детей адекватное представление об окружающих людях (о строении собственного тела);
- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле;
- научить «слушать» и «слышать» свой организм;
- осознать самооценку своей и ценность жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
- ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;
- научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
- ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения);
- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Чем раньше начать обучение навыкам здорового образа жизни, тем лучше. Узнав строение своего организма, научившись прислушиваться к его работе, ребенок поймет необходимость заботиться о нем, не вредить, а помогать ему работать. Он научится разумно и бережно относиться к своему здоровью, что будет способствовать его укреплению. Такая подготовка позволит ребенку расширить его познавательные возможности, обеспечит развитие интеллекта, памяти, воображения. Все это будет иметь положительное влияние на здоровье и развитие ребенка при обучении его в школе.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Как определить, какие знания о ЗОЖ доступны дошкольнику? Это те знания, которые для ребенка являются «живыми», то есть получены практически, «чувственно», которые нужны ему сегодня, а не завтра и которые можно уже сейчас применить в жизни, ощутить на деле их значимость. С ними можно поэкспериментировать, в них можно поиграть, их можно нарисовать, слепить, придумать рассказ.

Такие знания гораздо естественнее и эффективнее приобретать в повседневной жизни, в конкретной жизненной ситуации. Именно в процессе своей практической деятельности ребенок должен узнавать: почему определенным образом надо умываться, чистить зубы, после каждого загрязнения мыть руки? Зачем делать зарядку, проветривать комнату, быть на воздухе? Почему надо днем спать, сидеть прямо, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот?

Научиться рассуждать о своем здоровье ребенок должен не со слов взрослого, а на основе собственного (конечно, пока элементарного) опыта. Знание ребенком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасности жизнедеятельности составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

Таким образом, в связи с этим все более ясно становится необходимость целенаправленной и организованной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формированию сознательного отношения к здоровью, профилактике вредных привычек, воспитанию лучших человеческих качеств.

Воспитание и обучение должны стать по истине «здоровье сохраняющими». В детском саду ребенок проживает треть своей дошкольной жизни и эту его жизнь организуем мы, педагоги детского сада. Современные дошкольные учреждения могут и должны оказать существенное влияние на оздоровление детей в процессе обучения и воспитания, а также на весь образ жизни ребенка. Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни.

Задание 1

1. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога.
2. Бегун на короткие дистанции.
3. Точно размеренный распорядок действий на день.
4. Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка.
5. Крупнейшие международные спортивные соревнования.
6. Вид спорта.
7. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры.
8. Растение, обладающее фитонцидными свойствами.
9. Спортивный инвентарь.
10. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам.
11. Вид активного отдыха.
12. Витаминный напиток .
13. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма.

Задание 2 «Расшифровка»

1. УРЖКИМ (жмурки)

КАЛДИШО (лошадки)

ШИКЛИОВ (ловишки)

2. СИАКРК (краски)

УЬПРЫЗ (пузырь)

ТКПИЯР (прятки)

Задание 3. «Мозговой штурм»

1. О чем речь? Кратковременные физические упражнения способствуют смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. (физкультминутки)

2. Назовите формы организации двигательной деятельности в ДОУ: (НОД по физическому развитию детей; Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные паузы, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия, физкультурный уголок в группе, самостоятельная двигательная деятельность детей.

Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья).

3. Основное специфическое средство развития физических качеств детей - ...
(физические упражнения)

4. Детский туризм это - ... (прогулки и экскурсии)

Задание 4. Викторина «Спорт»

1. Какой вид спорта пропагандировал президент РФ Б.Н. Ельцин?
(теннис)
2. Какой вид спорта пропагандировал Президент РФ В. В. Путин (дзюдо)
3. Назовите виды спорта, в которых играют мячом? (хоккей с мячом, футбол, баскетбол, волейбол)
4. Назовите водные виды спорта. (Синхронное плавание, водное поло, академическая гребля, гребля на байдарках)
5. Какими видами спорта можно заниматься на льду?(фигурное катание, кёрлинг, хоккей, конькобежный спорт, бобслей, скелетон)

Верите ли вы, что...»

1. Дети растут во сне? (Да. Через час после засыпания в кровь выбрасывается гормон роста, поэтому во сне люди растут.)
2. Витамины делятся на жирорастворимые и водорастворимые? (Да, это правда)
3. Сердце человека двухкамерное? (Нет, сердце человека 4-х камерное -2 предсердия, 2 желудочка)
4. Говяжий и бараний жир очень полезен детям? (Категорически нет)
5. Сливочное масло полезно ребёнку? (Да. Оно легко усваивается детским организмом и содержит витамины Аи D.)
6. Глаза в течение жизни не растут? (Да. С каким размером глаз человек родился, с таким и останется на всю жизнь. Глаза в течение жизни не растут, другие части лица – нос и уши – растут у человека на протяжении всей жизни.)