

ДЕЛОВАЯ ИГРА

«Проблемы и затруднения педагогических работников в организации работы по формированию основ ЗОЖ дошкольников и родителей»

Старший воспитатель МБДОУ № 339

Сираева Юлия Михайловна

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 живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то спрятано в каждом из нас и в каждом ребёнке. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки,
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно — узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист)
- Формирование понятия "не вреди себе сам"

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и

гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

Задание 1. Закончить пословицы и высказывания о здоровье

В здоровом теле.... (здоровый дух). Здоровье всему.... (голова). Кто спортом занимается.... (тот силы набирается). Забота о здоровье - лучшее (лекарство). Двигайся больше, проживешь.... (дольше). Здоровье в порядке... (спасибо зарядке). Здоровье дороже (денег, богатства). Береги платье снову.... (а здоровье смолоду). Болен - лечись, а здоров - (берегись). Здоровье сгубишь, новое (не купишь). Чистота – (залог здоровья). Будет здоровье – (будет все).

Задание 2. «Испорченный телефон».

Воспитатели делятся на 2 команды. Пословица для 1 команды: «В здоровом теле здоровый дух!», для 2: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!».

Задание 3. «Черный ящик».

Необходимо дать ответ, что лежит в черном ящике. В черном ящике предмет, который у сибирских шаманов олицетворял строение мира. У нас в детском саду он используется исключительно в области физкультуры. Что же это? (БУБЕН)

Задание 4 «Волшебный мешочек».

Достаньте из мешочка предмет и ответьте: «Какой вид оздоровления он отражает?»

- 1) фасоль – сухой бассейн
- 2) подушечка с травой – фитотерапия
- 3) диск – музыкотерапия
- 4) апельсин – ароматерапия
- 5) мыльные пузыри - игры на дыхание
- 6) кукла – арт-терапия
- 7) перчатка – пальчиковая гимнастика
- 8) цветок – цветотерапия.

Задание 5. «Заморочки из бочки»

Участники игры достают бочонки с номерами и отвечают на вопросы:

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее... (3 часа)
2. Что необходимо провести в середине занятия? (физкультминутку)
3. Сколько раз в неделю проводят физкультурные занятия с детьми 3-7 лет? (2-3 раза в неделю)
4. Какая продолжительность занятия в младшей/средней/старшей/подготовительной группе?
5. Сколько минут составляет перерыв между занятиями? (не менее 10 минут)
6. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет? (не менее 3 часов)
7. Назовите основные виды движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

Задание 6. «Поэтическая тетрадь».

К началу предложения нужно придумать рифму:

«Чтобы детям сладко спать... *Нужно музыку включать*».

«Лук, чеснок – вот это чудо... *Ох, боится их простуда*».

«Чтобы кашлем не страдать... *Надо правильно дышать*».

«Раз фасоль и два фасоль... *Массажуем ладонь*».

«Чтобы смелым быть и в школе У доски ответ держать... *Нужно в садике почаще Роль в спектакле исполнять*».

«Яркий цвет и яркий свет... *Повышает иммунитет*».

«Трав душистый аромат... *Сон улучшит во сто крат*».

«Днем поспали и проснулись, Потянулись, улыбнулись... *Ручки, ножки мы подняли, Здоровей намного стали*»

Задание 7. «Педагогические задачки».

Решить проблемные ситуации:

1) 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) и т. п.

2) Семья отправилась на прогулку в лес. Во время отдыха сын 9 лет забрался на верхушку дерева. Дочь 5 лет тоже пыталась, но у неё не получилось. Она заплакала и стала просить родителей помочь ей. Какая из предложенных реакций родителей наиболее правильная?

1. Родители накричали на сына, потребовали немедленно слезть с дерева и обоим детям строго-настрого запретили влезать на деревья, объяснив им, что это опасно.

2. Отец похвалил сына за ловкость, помог дочери подняться на нижнюю ветку дерева, затем самостоятельно спуститься вниз. Девочка несколько раз повторила упражнение.

3. Мать успокоила плачущую дочь, ласково попросила сына спуститься на землю, а затем отшлёпала его.

3) Ребёнок не хочет есть. Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки. Мать обещает купить новую игрушку. Отец говорит: «Не хочешь – не ешь». Кто прав?

Подведение итогов.

Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей, нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. А нам, педагогам-дошкольникам, необходимо: - Уделять особое внимание организации подвижных игр как средству повышения двигательной активности дошкольников. - Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной

активности - Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами - Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных проведений подвижных игр, физических упражнений. Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.).