

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
МКДОУ «Сузунский детский сад № 3»**

**Семинар-практикум**  
**«Здоровье ребенка  
в наших руках»**

**Воспитатель:  
Кузнецова Ю. А.**

**Р.п. Сузун – 2022 г.**

**Цель:** повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в это время закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному, но очень важному требованию: быть здоровым!

### 1. Семинар я хочу начать с упражнения "Я работаю над своим здоровьем".

- Я буду зачитывать утверждения, если вы согласны с ними, придерживаетесь этого образа жизни, то вы делаете шаг вперед, если не согласны – стоите на месте:

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю пешие прогулки;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

- Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"?

Это .... Мы за вас очень рады, дружно поаплодируем Вам, и будем брать с Вас пример.

### 2. Игра в парах.

-Уважаемые коллеги, мы определили на сколько Вы заботитесь о свое здоровье, а теперь узнаем на сколько Вы компетентны в вопросах одной из основных задач ДООУ – Охрана жизни и здоровья детей. Я прошу всех встать в одну линию, рассчитаться на первый-второй. Первые образуйте внутренний круг, вторые – наружный круг. Повернитесь лицом друг к другу.

Образовались пары. Поприветствуйте друг друга! Я сейчас вам буду задавать вопросы, а вы должны на них ответить, обсуждая их со своим напарником:

1. Что человеку нужно для счастья? (Здоровье)

2. Что такое здоровье?

3. Что такое безопасность (в частности безопасность человека)?

*(Безопасность человека — такое состояние человека, когда действие внешних и внутренних факторов не приводит к смерти, ухудшению функционирования и развития организма, сознания, психики и человека в целом, и не препятствуют достижению определенных желательных для человека целей)*

4. От чего зависит здоровье детей? *(Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми*

факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи.)

5. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и детский сад, заботясь о безопасности и здоровье детей? (Соблюдение режима; • рациональное, калорийное питание; • полноценный сон; • достаточное пребывание на свежем воздухе; • здоровая, гигиеническая среда; • благоприятная психологическая атмосфера; • наличие спортивных и детских площадок; • физкультурные занятия; • закаливающие мероприятия; • отсутствие травмоопасных предметов, игрушек, оборудования)

6. Влияют ли взаимоотношения родителей в семье на здоровье ребенка?

7. Каким образом стресс влияет на здоровье ребенка-дошкольника? (Стресс проявляет себя не сразу, а состоит из трех стадий, которые проявляются по нарастающей.)

Первичная тревога (на этой стадии дети часто замыкаются в себе, испытывая непривычную тоску и беспокойство, физические изменения еще не затрагивают ребенка, но проявляется недоверие к окружающим людям).

Период сопротивления (в это время психика ребенка сопротивляется пережитому стрессу, пытается вытеснить воспоминания о плохом событии, что сопровождается чувством постоянной усталости).

Истощение (моральное истощение от стресса переходит на физическое, агрессия или апатия вызваны тем, что нервная система перестает контролировать эмоции). Каждой стадии характерно все более угнетенное эмоциональное состояние, а затянувшийся стресс может в конечном счете перейти в депрессию. Под влиянием стресса в 4 раза увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Обостряются различные хронические заболевания, ухудшается самоконтроль)

8. Кому больше нужны каникулы в детском саду: ребенку или педагогу?

А теперь посмотрите друг на друга, улыбнитесь и пожелайте друг другу все, что хотите пожелать.

Счастья, удачи, любви, понимания и главное здоровья вам, вашим детям и всем вашим близким.

3. Тема нашего семинара «Здоровье ребёнка в наших руках».

Неслучайно эти два термина объединены воедино. Невозможно иметь здоровых детей, если они будут подвергаться опасности, как с физической стороны, так и психической.

Каждый из вас слышал такую фразу: «Здоровье за деньги не купишь» и начинает ее осознавать лишь тогда, когда заболевает. А что же такое «здоровье», вы задумывались над определением этого слова?

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье».

Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Рассмотрим некоторые из них (воспитателям предлагаются зачитать).

- ✓ Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
- ✓ Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
- ✓ Здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде,

способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

- ✓ Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.
- ✓ Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
- ✓ Здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

А теперь выберите ту формулировку, которая соответствует теме сегодняшнего семинара «Здоровье ребёнка в наших руках».

Вывод: Таким образом, чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т. е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно, же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью.

В последнее время учеными доказано, что здоровье человека на 50 – 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25% - от окружающей среды, на 16 – 20% - от наследственности и на 10 – 15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Сегодня четко установлено, что 40% заболеваний взрослых своими истоками уходит в детский возраст, впервые 5-7 лет.

Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека. Поэтому правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольного учреждения.

В среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний. Заболеваемость в дошкольных учреждениях тоже растет.

Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто болеющих.

#### 4. Дискуссия «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками».

· Виды здоровья. (Рассмотрим три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

– физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Организм человека – система саморегулирующаяся, в естественном состоянии он правильно функционирует и развивается, способен вносить необходимые поправки в работу органов и систем, взаимозаменяя их;

– психическое здоровье – это состояние психической сферы, которое определяется несколькими компонентами: мотивационно-эмоциональными,

мыслительными и нравственно-духовными. Проявляется психическое здоровье через состояние эмоционального комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и правильное, нравственное поведение человека в обществе;

– социальное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека в определенной стране в определенный период исторического развития

Что такое здоровьесберегающие технологии? *(Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности дошкольников)*

- Цель здоровьесберегающих технологий
- Виды здоровьесберегающих технологий *(Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; технологии валеологического просвещения детей и родителей)*
- Воспитатели о здоровьесберегающих технологиях, проводимых в группе.

#### 5. 10 советов педагогам «Я здоровым быть могу – сам себе я помогу»

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
2. Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – ваши попутчики.
5. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
8. Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями