

СЕМИНАР- ПРАКТИКУМ по первой годовой задаче нашего образовательного комплекса

Формирование у дошкольников
осознанного отношения к здоровому
образу жизни, сохранение и укрепление
их здоровья через совместную
деятельность педагогов при проведении
дней и уроков здоровья.



Проведение дней здоровья и уроков здоровья

Подготовили:

Воспитатель по физкультуре ГБОУ СОШ № 667 с/п № 5
Воронкова О. В.

Воспитатель по физкультуре ГБОУ СОШ № 667 с/п № 3
Ланина Е. С.



Цель:

Внедрить в работу воспитателя «Дней здоровья» и «Уроки здоровья» как одну из форм по приобщению детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Уточнить значение «Дней здоровья» и «Уроков здоровья:», их структуру.
2. Выбрать наиболее эффективные методы и приемы проведения для каждой возрастной группы.
3. Обозначить примерную тематику.



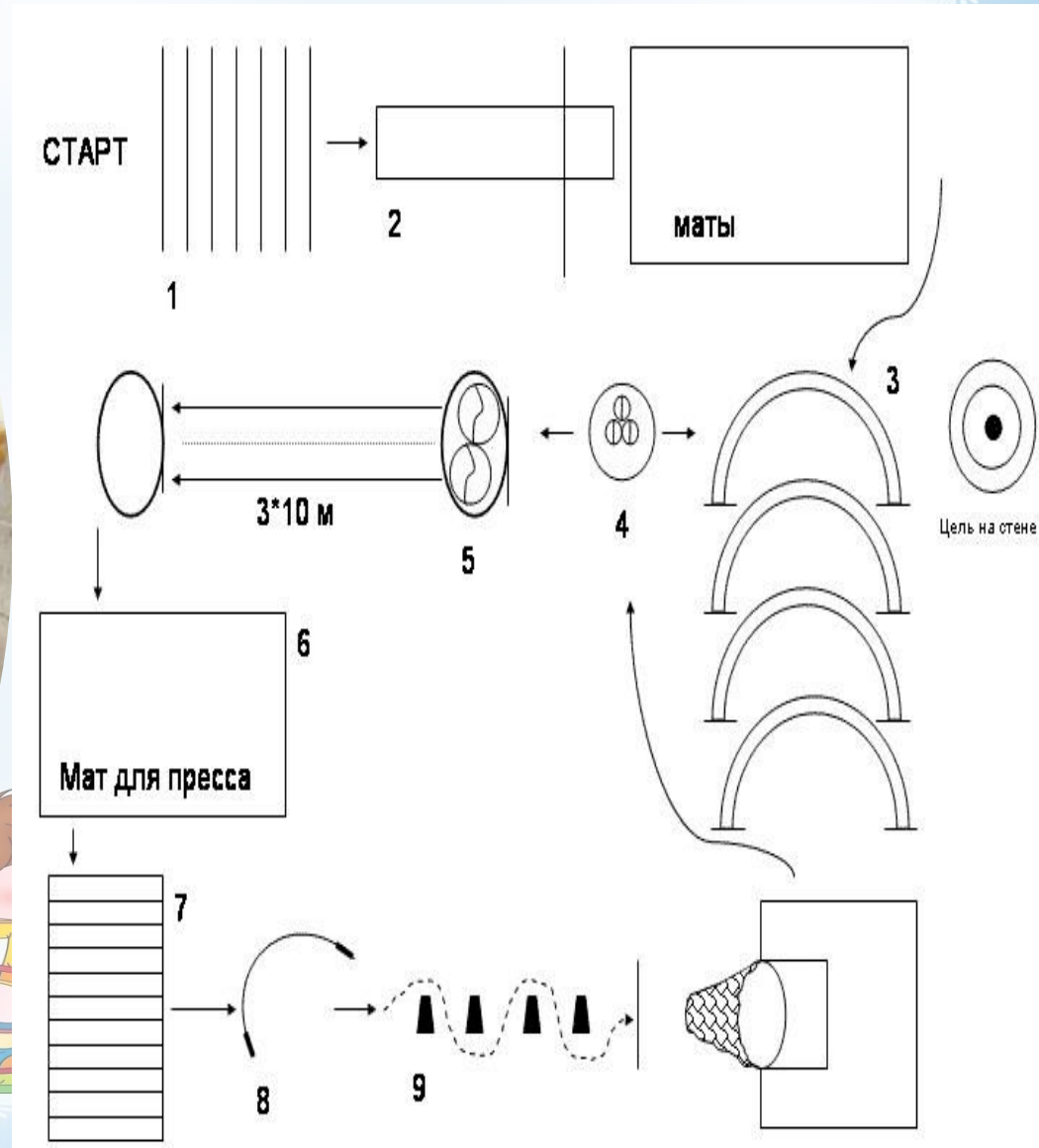
Дни зорovia

Должны иметь тематику, которая конкретизируется в каждой возрастной группе

- «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»
- «Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»
- «Гигиена чистота – нам здоровье, чистота»
- «Здоровое питание»
- «Спорт – здоровье», «Движение – здоровье»
- «Нет» – вредным привычкам»
- «Народные игры – удалцам раздолье и забава»
- «природа и здоровье» и т. д.



Утренний прием детей



Утренняя гимнастика



сюжетно — ролевые и дидактические игры



подвижные игры и упражнения на воздухе



путешествия - прогулки



простейшие туристические походы

пешие походы



уроки здоровья



Динамические паузы и физминутки.



Предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности детей на занятиях, обеспечению кратковременного активного отдыха.



релаксационные упражнения



спортивные праздники и досуги

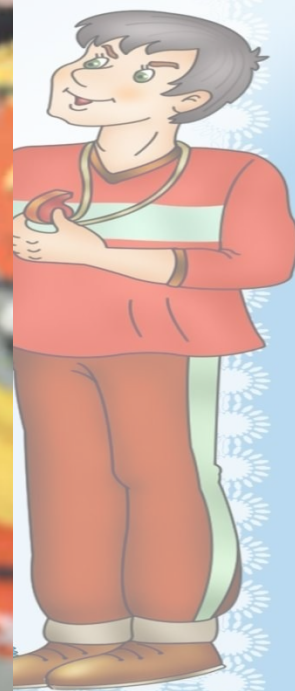
консурсы и викторины

эстафеты

КВН



народные игры и забавы развлечения



упражнения на дорожках здоровья и закаливание



СОЛНЕЧНЫЕ И ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ



Взаимодействие с родителями

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
(по уставу Всемирной организации здравоохранения)



Здоровое поколение - Здоровая Россия

Инфекционные заболевания - группа болезней, вызываемых болезнетворными микроорганизмами, характеризующаяся заразительностью, наличием инкубационного периода и, как правило, формированием послеинфекционного иммунитета.

ОПАСНОСТЬ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Легкость распространения	Возможность одновременного заражения большого числа людей (особенно в детских учреждениях)	Тяжесть последствий для организма
--------------------------	--	-----------------------------------



ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

Вместе с пищей или водой	Воздушно-капельным путем (при кашле, чихании и т.д.)	Через кровососущих насекомых	Через предметы обихода и при прямом контакте
--------------------------	--	------------------------------	--

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Изоляция больных	Наблюдение за контактами больных	Соблюдение санитарных норм в детских учреждениях
Проведение профилактических прививок	Соблюдение правил личной гигиены	



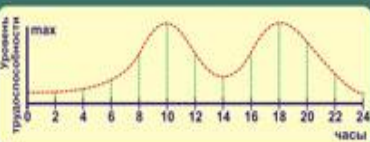
МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Режим дня школьника - расписание бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА И ОТДЫХА ПОДРОСТКОВ

Учет индивидуальных и возрастных особенностей	Строгое соблюдение режима труда и отдыха	Чередование учебной и трудовой нагрузки с периодами отдыха
Учет режима питания	Организация помещений для труда и отдыха с учетом гигиенических норм	

ИЗМЕНЕНИЕ ТРУДОСПОСОБНОСТИ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ



ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

* подъем около 7:00;	* самоподготовка 16:00 - 18:00;
* прием пищи;	* первая пища;
* школьные занятия 8:30 - 14:30;	* отдых;
* прием пищи;	* отход ко сну 22:00 - 23:00.
* отдых;	



Что же такое «Уроки здоровья»?

В толковом словаре Ожегова:

Урок – учебный час или нечто поучительное, из чего можно сделать вывод на будущее.

Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Уроки здоровья – занятия, на которых мы обучаем детей бережно относиться к своему здоровью, приемам сохранения здоровья.



В чем значение уроков здоровья?

Формирование у
ребенка
позиции
признания
ценности
здоровья.

Формирование
чувства
ответственности
за сохранение и
укрепление
своего здоровья.

Расширение
знаний и навыков
по гигиенической
культуре.



Занятия могут быть разных видов.

Какие виды занятий вы можете предложить?

Интегрированные с физо и изо;

Беседа;

Викторина;

КВН ;

Развлечение

Дни здоровья

И т.д.



Вспомним структурные части

1. Создание мотивационной сферы.
2. Целеполагание.
3. Составление плана действий.
4. Выполнение действия.
5. Рефлексия.



Литература:

1. Обухова А. А., Лемяскина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. М., 1999.
2. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М., 2007.
3. Рабочие тетради «Уроки здоровья». Под ред. Чечельницкой С. М. М., 1998.
4. Комаровский Е.О., Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. – Екатеринбург: У-Фактория, 2005. – 608 с.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни (из опыта работы МАДОУ №136). – Тюмень, 1997.
6. Как помочь ребенку сохранить зрение (Специальный комплекс упражнений для улучшения и сохранения зрения детей). – Тюмень, 2001.
7. Учебно-методический материал по дошкольной валеологии «Здоровье малышей», составитель: Ермолаева И.В. – зам. зав. по воспитательной работе д/с №141.
8. <http://ds102rzd.vrn.ru/> (Формирование здорового образа жизни дошкольников)
9. <http://womanwiki.ru/> (Дыхательная гимнастика для дошкольников)
10. <http://ozrenie.ru/> (Какая существует гимнастика для глаз для дошкольников)
11. <http://ozgdou44.edumsko.ru/> (Физкультминутки для дошкольников)
12. <http://nsportal.ru/> (Как сохранить здоровье дошкольников)

