Филиал № 2 «Яблонька» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №105 города Пензы «Детство»

**Семинар-практикум для воспитателей ДОУ**  
**Тема: «Формирование здорового образа жизни дошкольников в   
условиях ДОУ и семьи»**

Подготовила: воспитатель Шмелева Л.В.

Пенза, 2022 г.

Уважаемые педагоги!

Сегодня мы проводим семинар-практикум по теме:

«Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОУ и семьи»  
  
**1.Теоретические вопросы.** Что же такое здоровье?

На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными требованиями направление «Физическое здоровье» включающее образовательные области «Здоровье» и «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно!

Последние данные по статистике Министерства Образования и Науки РФ говорят, что XXI век в России начался с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8% снизилось число здоровых детей. На 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии.

Таким образом, ситуация по этому вопросу такова: «хотя много лет в практике дошкольного образования проповедуется необходимость комплексного подхода к оздоровлению детей, эта проблема до сих пор должным образом не решена.

(Выступление И.В.Новиковой, педагог рассказывает, что такое здоровье)  
 «ЗДОРОВЬЕ» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений (Большая советская энциклопедия)   
 «ЗДОРОВЬЕ» - нормальное состояние, правильное функционирующего, неповрежденного организма. (Толковый словарь Ушакова)   
 «ЗДОРОВЬЕ» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении (Словарь психологических понятий)   
 «Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. (ВОЗ) .

Педагоги обсуждают и выбирают определение, наиболее полно раскрывающее понятие «здоровье».   
Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».   
  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.   
Аналогично ведется работа над понятием «компоненты здорового образа жизни». После обсуждения мнений педагогов старший воспитатель комментирует результаты опроса родителей (Приложение).   
« Самые популярные ответы на вопрос о составляющих понятия «Здоровый образ жизни»: правильное, качественное питание, занятия спортом, отсутствие вредных привычек (курение)…»   
  
**2. Формы работы с семьями по формированию ЗОЖ:**

(выступление Шиндиной Н.С.)  
Задачи ДОУ по формированию ЗОЖ дошкольника:

1. Создание здоровьесберегающей среды. ( Выполнение СанПина, условия для двигательной активности…)
2. Оказание помощи ребенку по накоплению необходимого опыта и знаний для успешного выполнения задач по воспитательно-оздоровительной работе.
3. Формирование через активную деятельность здорового организма дошкольника, его динамического и устойчивого состояния к условиям жизни.
4. Стимулирование дошкольников к включению в процесс физического развития и двигательной активности.
5. Формирование навыков саморегуляции поведения, направленных на осознанное сохранение и укрепление здоровья.
6. Работа с семьями воспитанников по вопросам формирования здорового образа жизни ребенка. (Теоретические и практические мероприятия)

**3. Формы работы с семьями воспитанников:**   
 1. Лекции   
 2. Консультации с привлечением специалистов (врач, инструктор ЛФК…)   
 3. Совместные досуговые мероприятия   
 4. Тематические газеты   
 5. Семинар-практикум   
 6. Родительский клуб   
 7. Наглядная информация   
 8. Привлечение родителей к открытым занятиям   
  
**4. Круглый стол: «Вопрос-ответ»:**

**-** Какие из компонентов по формированию ЗОЖ Вам кажутся наиболее

проблемными, трудно решаемыми?

- Попробуйте определить по 100% шкале уровень здоровья. От чего он

зависит?

Согласно заключению экспертов ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) уровень здоровья зависит от

- система здравоохранения – 10%;

- от наследственных факторов – 20%;

- от состояния окружающей среды – 20%;

- от самого человека (образ жизни) – 50%.

Назовите формы работы с родителями по формированию ЗОЖ. Какие Вами чаще всего используются?

- Какие Вы знаете нетрадиционные формы оздоровления детей? Используете ли Вы их в своей работе?

**5. Составление перспективного планирования по работе с семьей по форме ЗОЖ на март месяц.**

**6. Защита проектов «Использование нетрадиционных форм оздоровления детей в ДОУ».**

(выступление Серебряковой Ю.А.)

Дошкольный возраст – решающий в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Возникает потребность в создании гибких социально-педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных воспитательно-образовательных учреждений.

Одновременно с использованием инновационных технологий важным фактором является атмосфера родственно-эмоциональных связей.

Считается, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Семья и детский сад не могут заменять друг друга и должны взаимодействовать.

Всё чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, уз уст педагогов, медиков, родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, но и для всех жителей планеты.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов: питания, экологии, гигиены, социальных факторов, а так же качественного взаимодействия семьи и ДОУ.

Вопросы формирования и воспитания культуры ЗОЖ рассмотрены в работах – Вайнера Зайцева, Тверской и др. Однако методы работы ДОУ с родителями по формированию ЗОЖ почти не рассматриваются в литературе.

Очень важно с самого раннего возраста воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, поэтому задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.