

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №482

Мастер класс по валеологическому
воспитанию:

**Формирование здорового образа жизни у детей
средствами игровой деятельности и специальных
упражнений**

Выполнила
Воспитатель:

Шихрагимова Разита Керимовна

г. Екатеринбург

Цель мастер - класса:

Повышение профессиональной компетентности педагогов в области организации игр и упражнений, направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших дошкольников.

Дать практические рекомендации по разработке мероприятий и комплексов упражнений, способствующих укреплению здоровья и профилактики заболеваний.

Обучить педагогов эффективным приемам организации игр и физкультминуток, позволяющих формировать осознанное отношение детей к собственному здоровью.

Задачи мастер – класса:

1. Познакомить педагогов с основными принципами и методами валеологического воспитания дошкольников младшего возраста.
2. Формирование у педагогов понимания важности регулярного включения элементов валеологии в образовательный процесс.
3. Практическое освоение эффективных игр и упражнений, направляющих внимание детей на правильное питание, физическую активность и гигиенические привычки.
4. Стимулирование творческого подхода педагогов к разработке собственных методик оздоровления и формирования здоровых привычек у воспитанников.

Программа мастер-класса:

1. Понятие валеологии и её роль в развитии ребенка.
2. Основные направления валеологической работы в ДООУ: физическое развитие, профилактика заболеваний, закаливание, психоэмоциональное состояние.
3. Современные подходы к воспитанию здоровых привычек у дошкольников.

Практическая работа

Понятие валеологии и её роль в развитии ребенка

Валеология — наука о здоровье и здоровом образе жизни, изучающая факторы, способствующие укреплению здоровья, профилактике заболеваний и повышению качества жизни. Термин образован от латинского *valeo* («быть здоровым») и греческого *logos* («учение»).

Основные направления валеологии:

Медицинская валеология: изучение факторов риска развития болезней, профилактика заболеваний и поддержание оптимального состояния организма.

Психологическая валеология: формирование позитивного отношения к здоровью, повышение стрессоустойчивости и развитие эмоциональной устойчивости.

Социальная валеология: создание условий для здорового образа жизни в обществе, пропаганда правильного питания, физической активности и отказа от вредных привычек.

Роль валеологии в развитии ребёнка

Физическое развитие

Здоровье детей закладывает основу для нормального физического роста и развития. Регулярные физические упражнения, правильное питание и профилактические меры способствуют укреплению иммунитета, улучшению моторики и координации движений.

Психологическое благополучие

Создание благоприятной психологической среды способствует развитию уверенности в себе, формированию положительных эмоций и социальной адаптации. Важно научить детей справляться со стрессовыми ситуациями, развивать эмоциональный интеллект и коммуникативные навыки.

Образование и обучение

Знания о здоровом образе жизни помогают детям осознавать важность заботы о своем организме. Формирование правильных привычек (регулярная гигиена, рациональное питание, отказ от курения и алкоголя) является основой профилактики многих заболеваний.

Таким образом, валеология играет ключевую роль в формировании физически здоровых, психологически устойчивых и социально адаптированных поколений.

2. Основные направления валеологической работы в ДОУ: физическое развитие, профилактика заболеваний, закаливание, психоэмоциональное состояние

1. Физическое развитие

- Организация двигательной активности детей (физкультурные занятия, подвижные игры).
- Обеспечение правильной организации режима дня, включая прогулки на свежем воздухе.
- Создание условий для формирования основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости).

2. Профилактика заболеваний

- Проведение профилактических мероприятий против инфекционных заболеваний (прививки, дезинфекция помещений).
- Мониторинг состояния здоровья воспитанников (медосмотры, консультации врачей).
- Разработка и реализация мер по предупреждению травматизма и несчастных случаев.

3. Закаливание

- Постепенное привыкание детского организма к воздействию низких температур (воздушные ванны, водные процедуры).
- Использование естественных природных факторов (солнечные лучи, вода, воздух) для укрепления иммунной системы.
- Контроль за соблюдением принципов постепенности и систематичности в процессе закаливания.

4. Психоэмоциональное состояние

- Поддержание положительного эмоционального фона в группе (создание уютной обстановки, доброжелательное отношение воспитателей).
- Предупреждение переутомления и перегрузок, обеспечение достаточного отдыха и сна.
- Оказание помощи детям в преодолении страхов, тревожности, агрессии путем специальных игровых методов и техник релаксации.

Эти направления направлены на укрепление здоровья, улучшение самочувствия и гармоничное развитие каждого ребенка дошкольного возраста.

1. Современные подходы к воспитанию здоровых привычек у дошкольников

Рассмотрим ключевые принципы и методы, используемые в современных условиях воспитания.

1. Интеграция в повседневную жизнь

Воспитание здоровых привычек начинается с интеграции полезных действий в ежедневный распорядок дня. Это помогает ребенку воспринимать заботу о здоровье как естественное поведение. Например:

- Регулярный режим дня, включающий полноценное питание, сон и физическую активность.
- Прогулки на свежем воздухе перед сном.
- Употребление фруктов и овощей в качестве перекусов.

2. Игра и творчество

Игровые формы обучения являются наиболее эффективными для дошкольников. Через игру дети легко усваивают полезные привычки:

- Подвижные игры на улице для улучшения физической подготовки.
- Игры-путешествия, развивающие внимание и наблюдательность.
- Театрализованные представления и сказки, посвящённые важности гигиены и правильного питания.

3. Положительный пример взрослых

Дети склонны подражать взрослым, особенно родителям и педагогам. Поэтому личный пример становится важным инструментом воспитания:

- Родители регулярно занимаются спортом вместе с ребенком.
- Воспитатели демонстрируют аккуратность и соблюдение гигиенических норм.
- Взрослые открыто выражают удовольствие от здоровой пищи и занятий физкультурой.

4. Социальное взаимодействие

Формирование социальных навыков также влияет на воспитание здоровых привычек. Общение со сверстниками позволяет перенять опыт и поддержать друг друга:

- Совместные походы в бассейн или спортивные секции.
- Участие в семейных мероприятиях активного отдыха.
- Коллективные мероприятия по уходу за растениями или животными.

5. Информационная поддержка

Обучающие программы и мультимедийные средства позволяют эффективно передавать знания о здоровье:

- Просмотр мультфильмов и фильмов, объясняющих основы личной гигиены и безопасности.
- Чтение книг и рассказов, рассказывающих о значимости спорта и правильном питании.
- Занятия с использованием интерактивных досок и планшетов для изучения анатомии и физиологии.

6. Индивидуализация подхода

Каждый ребенок уникален, и важно учитывать индивидуальные особенности при формировании привычек:

- Оценка особенностей характера и темперамента ребенка.
- Учет медицинских показаний и ограничений.
- Дифференцированный подход к обучению и воспитанию.

Таким образом, современные подходы к воспитанию здоровых привычек у дошкольников включают интеграцию в повседневную жизнь, игровые формы обучения, положительный пример взрослых, социальное взаимодействие, информационную поддержку и индивидуализацию подходов. Эти методы помогают формировать ответственное отношение к собственному здоровью и создают условия для дальнейшего успешного личностного развития.

1. Подвижные игры и упражнения для младших групп (3-4 года)

Название. Цель . Как проводить.

«Солнышко светит». Цель: Укрепление осанки, координация движений . Ведущий имитирует солнце и лучи, детки прыгают вокруг, подражая солнечным лучикам. Заканчиваем игру общим движением — подняли ручки вверх, встали на цыпочки и широко раскрылись солнцу.

«Лягушки-ква-ква»

Цель. Активизация дыхания, профилактика ОРВИ . Вместе с ведущим играем в лягушек, делаем прыжки, приседания, поднимаемся на носки и изображаем кваканье. Затем показываем, как чистят зубки лягушки (демонстрируем правильный уход за зубами).

«Воздушный шарик» .

Улучшение работы легких, предупреждение простудных заболеваний .

Сидя на ковре, дети воображают себя воздушными шарами, наполняются воздухом, поднимаясь и плавно опускаются обратно. Повторяем упражнение несколько раз подряд.

2. Спортивные игры и активные упражнения для средних групп (4-5 лет)

Название. Цель. Как проводить

«Быстрая черепаха»

Развитие силы ног, скорости реакции .

Группа делится на две команды. Задача каждой команды быстро перебраться через препятствия (перешагнуть кубики, пролезть туннель, пройти по канату). Побеждают быстреешие.

«Солнечный зайчик» .

Работа над вниманием, мелкая моторика.

Проводится игра на площадке или спортзале. Используя фонарик, ведущий создает солнечные зайчики, которые дети стараются поймать руками. Это способствует улучшению концентрации внимания и точности движений.

«По грибы» .

Координация движений, развитие пространственного восприятия.

Ведущий раскладывает по залу игрушечные грибочки, задача детей собрать наибольшее количество грибов, выполняя разнообразные движения (бегать змейкой, перешагивать препятствия, ползти на животе).

3. Оздоровительные игры и расслабляющие упражнения для старших групп (5-6 лет)

Название. Цель. Как проводить

«Медвежата спят» .

Расслабление нервной системы, подготовка ко сну .

После активной прогулки или тренировки предложить детям лечь на пол, закрыть глаза и представить себе, что они маленькие медведи в берлоге зимой. Медленно дышат, слушают звуки природы, отдыхают. Через некоторое время медленно открывают глаза и делают растяжку тела.

«Радужный танец»

Стимулирование положительных эмоций, коррекция поведения .

Включаем музыку и предлагаем детям свободно двигаться по залу, выбирая цвета радуги для своего танца. Постепенно замедляем темп музыки, помогая расслабиться и успокоиться. .

«Фокусники здоровья» .

Совершенствование дыхательных техник, профилактика болезней органов дыхания. Используем соломинки и ватные шарики, предложив детям устроить соревнование по продуванию воздуха через трубочку, отправляя пушистый шарик дальше всех. Во время упражнения объясняем, насколько важен чистый воздух для наших лёгких.

Заключение мастер-класса

Подведение итогов проведённой работы, обмен впечатлениями и комментариями участников. Совместное создание плана дальнейших действий по включению полученных материалов в образовательный процесс.

Данный мастер-класс предназначен для глубокого погружения педагогов в тему валеологии и расширения арсенала практических методов по формированию у детей сознательного отношения к своему здоровью.