

Ділова гра для педагогів
«Зміцнення здоров'я дошкільнят
засобами фізичного виховання»



Мета:

- підвищити рівень професійної компетенції вихователів щодо збереження та зміцнення здоров'я дошкільнят засобами фізичного виховання;
- поглибити знання про основні засоби та умови фізичного виховання дітей у ДНЗ, які в поєднанні з гуманізацією навчально-виховного процесу, створенням належного розвивального (предметно-ігрового, природного й соціального) середовища сприятимуть підготовці дитини до змін швидкоплинного світу, її адаптації до мінливих умов життя.

План

1. Вступна частина.
2. Традиції фізичного виховання в Україні.
3. Засоби фізичного виховання в ЗДО.
4. Ігрові вправи, спрямовані на набуття педагогами знань, умінь, навичок.

5. Виступ практичного психолога на тему «Охорона здоров'я педагогів».

6. Рекомендації.

1. Вступна частина

Ведучий.

Тема нашого семінару «Зміцнення здоров'я дошкільнят засобами фізичного виховання».

Турбота про фізичне здоров'я дитини дошкільного віку завжди була й залишається одним із пріоритетів педагогічної роботи.

Життєздатність дитини в ЗДО визначається високим темпом, жорсткою унормованістю, дією великої кількості стресів, орієнтацією на змагання як обов'язковий складник сучасного життя, шумністю оточення, неможливістю дитини усамітнитися, повсякчасними оцінками її навчальних досягнень. Це зумовлює надмірну мобілізацію ресурсів, високу емоційну напругу, пов'язану з прагненням вихованців відповідати вимогам дорослих. Так, виникає ризик не тільки соматичних, а й психічних порушень, виникнення дратівливості, як хвороби особистісного зростання, прояву депресії, різних фобій, відчуття власної неповноцінності.

У переважної більшості дошкільників спостерігається дефіцит руху, вони недостатньо загартовані, характеризуються низькою витривалістю. І надзвичайно відповідальний період для становлення організму, психіки дітей відбувається в ускладнених умовах. Наприкінці дошкільного віку стійкі нервові розлади фіксуються приблизно в кожній п'ятій, а функціональні — у кожній третій дитини.

Завдання та зміст фізичного виховання в ЗДО визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами. Вони спрямовані на охорону й зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил організму, підвищення його працездатності, своєчасне формування в малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Завдання педагогам: визначити поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» (порівняти їх із визначенням ВООЗ).

Варіанти відповіді:

1. Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

2. Здоровий спосіб життя — це такий спосіб життя, який зберігає й поліпшує здоров'я.

II. Традиції фізичного виховання в Україні

Ведучий. Народна педагогіка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце. З цього, власне, й починається виховання дитини в сім'ї. Одразу ж після появи немовляти на світ батьки вважають своїм першим і головним обов'язком піклуватися про його здоров'я.

Велике значення нормального фізичного розвитку зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. У трудовій діяльності людини завжди постає чимало проблем, для подолання яких потрібні чималі фізичні зусилля. Сила й витривалість, стійкість і спритність у народі високо цінуються. Ці риси батьки прагнули виховати в дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

У народі, з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповідання про людей, наділених надзвичайною фізичною силою — богатирів: Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Микитича, Микулу Селяниновича, Івася Коновченка (Удовиченка), Федька Ганджу Андибера, Котигорошка. Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднується з моральною довершеністю. Усі вони завжди на перше місце ставлять громадські справи, борються зі злом, відстоюючи інтереси народу. Тому й народ їм завжди глибоко симпатизує.

Значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, який воно вносить у зміцнення молодого покоління, його

фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей.

У підході до фізичного виховання дітей родинна етнопедагогіка спиралася на раціональне ядро народної медицини, в основу якої покладений нагромаджений упродовж віків досвід, відкриті народом ефективні засоби і прийоми лікування, які передавалися з покоління в покоління.

В українському фольклорі знаходимо чимало приказок, прислів'їв про здоров'я та фізичний розвиток.

Ігрова вправа «Закінчіть прислів'я про здоров'я»

1. У здоровому тілі... (здоровий дух, здорова душа).
2. Здоров'я маємо — не дбаємо,... (а втративши — плачемо).
3. Весела думка —... (половина здоров'я).
4. Без здоров'я ... (нема щастя).
5. Без здоров'я ніщо ... (людині немиле).
6. Бережи одяг, доки новий, ... (а здоров'я — доки молодий).
7. Усе можна купити, а ... (здоров'я — ні).
8. Здоров'я дитини — ... (багатство родини).
9. Було б здоров'я, а ... (все інше буде).
10. Здоров'я — ... (найдорожчий скарб).

ІІІ. Засоби фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі

Ефективність фізичного виховання в ДНЗ забезпечується комплексним застосуванням традиційних засобів фізичного виховання.

Завдання педагогам: подумати й назвати засоби фізичного виховання.

ІV. Ігрові вправи, спрямовані на набуття педагогами знань, умінь, навичок

Ігрова вправа «Доповніть»

Варіант А

1. Щоденний обсяг рухової активності дітей третього року життя становить... (3—4 год).

2. Тривалість фізкультурного заняття для дітей третього року життя... (15—20хв).

3. Прогулянки-походи проводяться, починаючи з ... (ІІ молодшої групи).

4. Протягом дня з дітьми організовують ... (5—8) рухливих ігор.

5. День здоров'я проводять ... (раз на місяць).

Варіант Б

1. Щоденний обсяг рухової активності дітей старшого віку становить ... (4—5 год).

2. Тривалість фізкультурного заняття для дітей старшого віку ... (30—35 хв).

3. Рухливі ігри з дітьми розучуються на ... (прогулянках).

4. Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з ... (І молодшої групи).

5. Дні здоров'я проводяться починаючи з ... (молодшої групи).

Ігрова вправа «Фізкультурне заняття»

1. Фізкультурне заняття — це ...

а) форма активізації рухової активності;

б) форма навчання основних рухів.

2. У першій частині фізкультурного заняття, яка має назву... (підготовча), вирішуються такі завдання:

а) підготовка дітей до великого фізичного навантаження;

б) формування правильної постави;

в) підтримка гарного настрою дітей.

3. У другій частині фізкультурного заняття, яка має назву... (основна), розв'язуються такі завдання:

а) формування рухових навичок;

б) організація дитячого колективу.

4. У третій частині фізкультурного заняття, яка має назву... (прикінцева), вирішуються такі завдання:

а) зміцнення слабких м'язів;

б) зниження навантаження;

в) вдосконалення рухових навичок.

5. Фізичне навантаження — це ...

а) збудження нервової системи;

б) позитивні емоції;

в) дія вправ на організм.

6. Моторна щільність заняття — це ...

а) співвідношення часу, витраченого дитиною на виконання рухів, до загальної тривалості заняття;

б) співвідношення часу, витраченого дітьми на рух, плюс педагогічно виправданий час, до загальної тривалості заняття.

7. Фронтальний спосіб організації дітей — це ...

а) виконання однієї і тієї самої вправи чотирма дітьми водночас;

б) виконання різних вправ підгрупами дітей;

в) виконання рухів усіма дітьми водночас.

8. Визначте тривалість заняття для кожної групи:

а) І молодша група;

б) II молодша група;

в) середня група;

г) старша група.

V. Щоб навчити дітей, ми самі маємо добре знати закони здорового способу життя

Практичний психолог. Специфіка професії педагога є причиною того, що в педагогів частіше, ніж у представників інших професій, виникають різноманітні порушення у психічній сфері: ослаблення пам'яті, утруднення мислення, підвищення збудливості, погіршення сну.

На думку соціологів, рівень стресів, що зазнають педагоги, можна порівняти з напруженням, якого зазнають шахтарі, спускаючись у шахту, чи пілоти цивільної авіації під час зльоту літака в небо.

Стрес (поняття увів канадський фізіолог, дослідник Ганс Сальє) може виникати під впливом найрізноманітніших життєвих ситуацій, так званих «ударів долі», і зумовлюватися інформаційними чи емоційними (позитивними чи негативними) перевантаженнями.

(Рекомендації практичного психолога.)

Ігрова вправа на зняття напруги «Головне — другорядне»

VI. Рекомендації вихователям:

1.Продовжувати роботу з реалізації завдань фізичного виховання дітей, керуючись вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами.

2. Всебічно сприяти оптимізації рухового режиму за умов комплексного використання всіх засобів фізичного виховання в різних організаційних формах.

3. Сприяти залученню дітей до занять фізичними вправами в сім'ї через проведення агітаційної, консультативної роботи з батьками.

4.Усю роботу з фізичного виховання здійснювати з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного розвитку й підготовленості дітей.

Засоби фізичного виховання в ДНЗ

Природні фактори:

- сонце;
- повітря;
- вода.

Гігієнічні вимоги:

- гігієна одягу;
- відповідність одягу сезону;
- гігієна приміщення (достатність світла, чисте повітря, комфортна температура).

Режим дня:

- повноцінний сон (денний, нічний);
- прогулянки;
- гармонійне чергування навантаження та відпочинку.

Харчування:

- дотримання часу між годуванням;
- кількісний і якісний розподіл їжі;
- дотримання умов прийому їжі, правил поведінки під час прийому.

Фізичні вправи:

- шикування;
- перешикування;
- рухливі ігри;
- загально-розвивальні вправи;
- вправи спортивного характеру;
- масаж;
- піший перехід.

