МБДОУ детский сад присмотра и оздоровления «Колобок» г.Данилова Ярославской области

Педсовет №2

Подготовила:Е .С. Кудрявцева

****

***«Основные направления деятельности коллектива и родителей воспитанников по здоровьесбережению и формированию привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»***

*Форма проведения*: нетрадиционная, с использованием

игровых приемов.

*Цель:* поиск путей оптимизации создания условий для совершенствования физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ.

Задачи:

* Расширять знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
* Развивать творческий потенциал педагогов.
* Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно – оздоровительной работы ДОУ.

**Добрый день, уважаемые коллеги!**

Давным-давно, на горе Олимп жили боги.
Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.
Стали решать, каким должен быть человек.
Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным»,
другой сказал: «Человек должен быть здоровым»,
третий сказал: «Человек должен быть умным».
А один из богов сказал так:
«Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».
И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.
Стали думать, решать – куда бы его спрятать?
Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы.

**Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?**

И самый мудрый из богов сказал:
«Здоровье надо спрятать в самого человека.»
Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.
Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье – то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребенке.

Восточная мудрость гласит: « Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам». Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование ЗОЖ.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

**Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.**

ФГОС ДО представляет собой совокупность обязательных требований дошкольному образованию, направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в т.ч ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств. Важно отметить, что в Стандарте понятие «Здоровье» дается наиболее конкретно –психическое и физическое, добовляется новое понятие «Эмоциональное благополучие», акцентрируется внимание на формирование общей культуры личности ценностей ЗОЖ.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решают в трёх направлениях:

* Приобретение опыта двигательной деятельности;
* Становление целенаправленности, саморегуляции в двигательной сфере
* И овладение нормами и правилами ЗОЖ.

В настоящее время у многих дошкольников наблюдается нарушение эмоциональной сферы – тревожность, неуверенность в себе, неустойчивая самооценка, амбициозность, агрессивность, постоянное фиксирование на собственных переживаниях. В процессе физического воспитания необходимо не только учитывать состояние нервной системы ребёнка, но и целеноправленно его корректировать. В процессе двигательной активности педагог может умело корректировать эмоциональное неблагополучие ребёнка с помощью деликатного обращения к нему, подбора игровых упражнений и партнера. Так, агрессивного ребёнка, который часто испытывает гнев, необходимо часто хвалить и подбадривать в присутствии других детей, подбирать задание, которое он хорошо сможет выполнить, привлекать к оказанию помощи другим детям.

Значит одной из главных задач коллектива нашего дошкольного учреждения является укрепление здоровья детей через воспитание привычки к повседневной двигательной активности, здоровому образу жизни , организацию закаливания. И это не случайно, так как нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового ребёнка. Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В соответствии с ФГОС ДО в приоритете активность самого ребёнка. Необходимо поддерживать индивидуальность, инициативу, самостоятельность детей в разных видах деятельности ( игровой, познавательной, исследовательской, проектной, подвижной и др.). Через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей. В методике физического воспитания выделяется индивидуально – деференцированный подход к детям. Который предусматривает объединение их в сходные по ряду признаков подгруппы: по состоянию здоровья ( 1,2.3. 4 группы здоровья). Уровню двигательной активности ( гиперактивные, малоподвижные, дети с нормой). Уровню сформированности психофизических качеств ( высокий, средний и низкий уровень).

Для того чтобы правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность дошкольников, педагогу необходимо соблюдать ряд требований: создать физкультурно – игровую среду, выделить в режиме дня специальное время для самостоятельной двигательной деятельности, при планировании продумать соотношение коллективныых и индивидуальных занятий, владетьть методами активизации самостоятельной деятельности детей. Это установление правил поведения и взаимодействия в разных ситуациях через: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми; развитие умения детей работать в группе сверстников.

Согласно положениям ФГОС ДО, педагог выступает по отношению к ребёнку не в роли учителя, а как партнер, и дошкольник занимает позицию объекта педагогического воздействия, а позицию субъекта, тем самым реализуются субъективные отношения. В соответствии с методикой физического воспитания часто используемыми приемами в работе инструктора по физической культуре являются команды, распоряжения, указания, сигналы и т.д., посредством которых ребёнок должен подчиняться и выполнять то, что говорит взрослый. Для развития инициативы , двигательного творчества и самостоятельности детей важно применять метод проблемного обучения, игровой и соревновательные методы.

Сегодня важно в организованной образовательной деятельности с детьми использовать следующие активные методы развития: игровые упражнения, дидактические игры с движением, двигательные загадки, парадоксы, проблемные ситуации, экспериментирование и исследование, метод проектов.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в т.ч. посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи, через различные формы работы в системе «педагоги – родители – дети».

В нашем детском саду ведется активная работа по здоровьесбережению, физическому развитию детей, повышению двигательной активности. Этому способствует созданная в ДОУ доступная и безопасная предметно-развивающая среда: музыкально - спортивный зал с соответствующим оборудованием, физкультурные уголки в групповых комнатах с оборудованием для спортивных игр, спортивные уголки на участках ДОУ.
Вот такова модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование и реализация работы по здоровьезбережению осуществляется в рамках образовательной программы ДОУ, посредством физкультурных занятий, режима дня, воспитанию культурно – гигиенических навыков, спортивных досугов, прогулок, различных гимнастик и многое другое.

Эффективность физкультурно – оздоровительной работы в нашем ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания педагогов – специалистов, родителей воспитанников и всего коллектива. Только совместными усилиями мы решаем поставленные задачи и добиваемся положительных результатов.
Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей  и родителей. Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия  детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов ДОУ и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Чтобы наши дети 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. Поэтому нам, взрослым людям, необходимо выполнять следующие задачи: развивать осознанное отношение к своему здоровью; формировать потребности в здоровом образе жизни; продолжать создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

Поэтому очень важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать физическую культуру не только в детском саду, но и в семье. Семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Положительный пример родителей к занятиям спортом будет вызывать стремление у детей заниматься физической культурой. В выходные дни можно провести утреннюю гимнастику в квартире, в теплое время можно использовать оздоровительный бег. Во время завтрака, обеда, чтения книг – следите за осанкой ребенка. Используйте разнообразные подвижные и спортивные игры с физкультурным инвентарем (скакалки, мячи, кегли), зимой – игры на свежем воздухе, катание на санках, лыжах, коньках. Туристические походы и прогулки всей семьей на природу. Посещение спортивных кружков города и поселка. Закаливайте детей: совместно с детьми ходите босиком по траве в летний период, умывайтесь прохладной водой, купайтесь в открытых водоемах, принимайте солнечные ванны, ходите в лес и дышите свежим воздухом. Поощряйте двигательную и игровую деятельность ребенка.

 Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того, насколько добросовестно, с любовью, грамотно взрослые строят свою работу. Ведь здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Мы, взрослые, должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказу от всего вредного, привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического здоровья.

Вывод:

Данная работа проводится в нашем учреждении комплексно: она включает в себя профилактику заболеваемости, травматизма, закаливания детей, соблюдение правил СанПина, своевременно организуются медицинские обследования, контролируется проведение профилактических прививок.

В ДОУ разработана система закаливающих мероприятий, которые осуществляются круглый год, их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды (ежедневные прогулки, хождение босиком, минутки-пробудки и другие).

Воспитатели ежедневно проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, бодрящую гимнастику после сна, физкультминутки на занятиях, с целью предупреждения переутомления, динамические часы на прогулке.
В детском саду создаются условия для охраны и укрепления здоровья детей, совершенствования их физического здоровья. В каждой группе имеются физкультурные центры. На территории детского сада, на обеих прогулочных площадках имеются спортивные уголки с оборудованием . Что дает педагогам применять разнообразные формы и методы организации физической активности.

Проходят совместные мероприятия с родителями: спортивные досуги, праздники, развлечения, соревнования.

**Практическая часть :**

1. **Задание**

**Назовите основные составляющие физического здоровья.**

Правильное питание

Режим сна

Полное избавление от вредных привычек

Оптимальный двигательный режим

Занятие физкультурой и спортом

Правильное распределение режима дня

Закаливание

Личная гигиена

1. **Задание**

**Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека)**

На рисунке вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. *Что вы оставили в списке?*

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Руководитель творческой группы записывает их на доске. Если слова повторяются, то руководитель творческой группы ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих.

Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.

**3.Задание**

**Предлагаю вам составить модель Здорового ребёнка в виде дерева**

Ствол-здоровье

Корни –факторы

Крона- следствие

**4.Задание**

**Педагоги получают предложения поделенные на две части, их задача соединить в одно целое.**

1. Чтобы детям сладко спать. Нужно музыку включать

2. Лук, чеснок - вот это чудо. Ох, боится их простуда

3. Чтобы кашлем не страдать. Надо правильно дышать

4. Раз фасоль и два фасоль. Массажируем ладонь

5. В шарик воздух нагоняем… Объем легких расширяем

6. Яркий цвет и яркий свет. Повысят ваш иммунитет

7. Трав душистый аромат. Сон улучшит во сто крат

А сейчас Марина Сергеевна и Евгения Константиновна покажут нам небольшие мастер – классы:

Марина Сергеевна – *пальчиковые игры на бумаге.*

Евгения Константиновна- динамические паузы в процессе образовательной деятельности

Ну, вот и посмотрели мы мастер – классы. Большое спасибо девочкам за предложенные варианты оздоровительной работы, которую можно применять и в нашем детском саду. Предлагаю создать картотеку оздоровительных игр с методическим сопровождением.

*Уточнить какие проекты будут проведены в группах ДОУ.*

*В заключении нашей встречи предлагаю вам выполнить последенее задание.*

Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по команде, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека.

**Выполнение задания участниками.**

— Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.
До свидания!

**Вывод:**

Здоровье –это не только физическое благополучие, но и психическое.

Здоровый педагог-здоровый ребёнок.

*( послушайте) Какие факторы влияют на здоровье педагога.*

Мы не умеем снимать эмоциональное напряжение, стресс.

Научитесь расслабляться.

Научитесь над собой смеяться.

С возрастом человек смеется реже. Исследователи обнаружили, что дети 4 лет смеются в среднем 300 раз в день, в то время как взрослые около 5 – 10 раз.

Доказано, что в процессе смеха в положительную сторону изменяется биохимический состав крови, причем этот положительный эффект сохраняется и течение суток после просмотра хорошей комедии или веселого вечера в кругу друзей. (Вырабатывается эндоморфин, который, в частности, отвечает за хорошее настроение на гормональном уровне и оказывает успокаивающее воздействие.) Во время смеха стимулируется деятельность диафрагмы, что в свою очередь активизирует деятельность пищеварительной и дыхательной систем . Кроме того, смех обладает обезболивающим воздействием: 10 минут смеха заменяют укол морфия.

 Возьмите отпуск.

Вы, должно быть, полагаете, что способны проработать по 12 часов в день и 52 недели в году. Неправда! Вы сможете работать намного лучше, если будете поддерживать здоровье и снизите стресс дома, перестав быть трудоголиком.

Поддерживайте свое здоровье.

Делайте зарядку, по крайней мере, три раза в неделю. Придерживайтесь хорошо сбалансированной диеты.

Планируйте и организуйте свою работу более эффективно

Имейте интересы вне работы.

Не замыкайтесь только на работе. Займитесь каким-нибудь при­ятным делом в конце трудового дня или недели.

Позвольте себе отдохнуть.

 Послушайте музыку, почитайте книгу и т.д.

В результате всего сказанного приходим к выводу: сохранение и укрепление здоровья - в наших руках. Существует много причин, разрушающих наше здоровье. Основная причина у педагога - неумение противостоять стрессам.

Виктор Астафьев сказал: «Самые счастливые игры - не доигранные». Будем считать, что такие мероприятия станут доброй традицией.

В заключение нашей встречи мне хочется пожелать вам творческих находок в нашей трудной, но интересной работе,