**Педагогический совет №2**

**Тема: «Здоровьесберегающие компоненты в образовательном процессе - фактор полноценного физического развития дошкольников»**

**Цель:** систематизация знаний педагогов по валеологии, развитие сплоченности, умения работать в команде, аргументировано отстаивать свою точку зрения.

*Задачи:*

1. Выявить уровень профессиональной подготовленности педагогов по данному направлению.

2.Систематизировать знания педагогов о роли валеологии, как полноценого компонента формирования ЗОЖ у дошкольников.

3. Внедрение и использование здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс

4. Оптимизация среды, способствующей усвоению воспитанниками основ здорового образа жизни.

**Форма проведения: деловая игра**

**Подготовка к педсовету:**

1. Консультация «Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников посредством валеологии».
2. Консультация «Создание условий для поддержки самостоятельной двигательной активности детей»
3. Тематический контроль «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности»
4. Домашнее задание педагогам.
5. Раскройте понятие термина «Здоровьесберегающие технологии»?
6. Рассмотрите основополагающие принципы, группы и идыздоровьесберегающих технологий.
7. Какие составляющие ЗОЖ , по вашему мнению, необходимы каждому человеку?
8. Как вы считаете - зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии в ДОУ?

Необходимые материалы: ноутбук (презентация), памятка воспитателям с домашним заданием (приложение №1).

**План проведения педсовета**

1. Выступление старшего воспитателя о выполнении решений педсовета №1.
2. Вступительное слово заведующего ДОУ по теме педсовета.
3. Выступление старшего воспитателя об итогах тематического контроля.
4. Деловая игра.
5. Рефлексия.

**Ход педсовет**

**1.Выступление старшего воспитателя Соболевой А.В. о выполнении решений педсовета №1**

**2.Вступительное слово заведующего по теме педсовета**

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. Если задать вопрос: «Что значит быть здоровым?», большинство ответит: «Когда ничего не болит». И это правильно, но не совсем. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Технология (от греческих слов «techne» — искусство, умение и «logos» — учение, наука) — совокупность знаний и способов деятельности.

Таким образом, «Здоровьесберегающая технология» — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает**:**

– формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;

– конструктивное партнерство с семьями воспитанников в вопросах укрепления здоровья, развитии творческого потенциала;

– формирование активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

– непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;

– реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);

– специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

И сегодня по ходу нашей встречи я предлагаю Вам выявить компоненты, необходимые для формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и внедрить их в свою педагогическую практику.

**Задание № 1 "Путь к здоровью"**

**Цель:** подготовка к восприятию темы педсовета.
**Упражнение «Воздушный шар»**

Нарисуйте 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. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель 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. (в зависимости от выбора необходимо своими словами подвести к значимости здоровья в жизни людей)

ЗСПТ применяются в различных видах деятельности. **Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:** технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

**Задание №2**  «Дождь здоровья»

**Цель**: систематизировать знания педагогов о здоровьесберегающих тенологиях.

Уважаемые педагоги, перед вами набор различных слов. Нужно весь этот беспорядок превратить в три группы здоровьесберегающих технологий. Из каждой тучки идет целительный дождик здоровья. У каждой тучки свое название – вид технологий. Вам нужно распределить технологии по группам.

**Проверим**. 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, минутки вхождения в день и минутки шалости, кинезиологические упражнения.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

**Задание №3** «Кодирование и декодирование»

**Цель:** активизировать творческий потенциал педагогов, стимулировать активность в работе с детьми.

Для выполнения следующего задания я предлагаю Вам поделиться на 2 команды. Командам необходимо составить памятку в виде модели, схемы на освоение детьми определенных правил. Затем продемонстрировать его команде, которая должна декодировать (расшифровать) данную модель.

1. Сохранение ЗОЖ – закаливание, зарядка, спорт, прогулки, рациональное питание.

2. Здоровое сердце – нормальный вес, рациональное питание, движение, пребывание на свежем воздухе, отказ от вредных привычек, не допускать нервных перегрузок.

Как известно, ведущая деятельность дошколят игра, но задача воспитателя правильно организовать игру, помочь детям накопить социальный опыт.

**Задание №4 «Поиграем»**

**Цель:**

Составить примерный тематический план обеспечивающий развитие сюжетно-ролевой игры в подготовительной группе на тему:

- 1 команда «Фитнесклуб»

- 2 команда «Рентген-кабинет»

Именно в дошкольном детстве важно заложить фундамент здоровья ребенка, потому, что именно в этот период происходит интенсивный рост и развитие организма, формирование осанки, необходимых навыков и привычек, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Таким образом, подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберсгающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

**Рефлексия**

 **Тест "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?"**

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Подчеркните выбранный Вами ответ.

**1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?**

а) непривычная утомляемость

б) зимняя простуда

в) хроническое несварение в желудке.

**2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?**

а) не включаю на полную громкость;

б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;

в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

**3. Как часто Вы меняете зубную щетку?**

а) два раза в год

б) каждые 3-6 месяцев

в) как только она обретет потрепанный вид.

**4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?**

 а) частое мытье рук

б) противогриппозная прививка

в) отказ от прогулок в холодное время года.

**5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?**

а) ранним вечером

б) с заходом солнца

в) в середине дня.

**6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?**

а) каждый час;

б) каждые полчаса;

в) каждые 10 минут.

**7. Какое из утверждений соответствует истине?**

а) можно загореть даже в облачный денек

б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10

в) смуглым людям не нужна защита от солнца

**8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?**

 а) отказ от завтрака, обеда или ужина

б) сокращение потребления алкоголя

в) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

**9. Как правильно дышать?**

 а) ртом

б) носом

 в) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

**10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?**

а) химическая завивка

б) сушка волос феном

в) обесцвечивание волос.

**Подведите итог**:

* Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б), сложите полученные очки.
* **8 - 10 баллов** - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.
* **5 - 7 баллов** - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.
* **4 и меньше баллов** - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

**Педагогический совет**  **«Организация работы по валеологическому просвещению детей**

**«Система работы по валеологическому воспитанию детей и просвещению родителей в ДОУ»**

(доклад старшего воспитателя).

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Здоровье каждого человека во многом зависит от его образа жизни, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек пренебрегает своим здоровьем, нарушает нормы здорового образа жизни.

Известно, что формирование здоровых привычек начинается с детства и это, прежде всего, проблема воспитательная. Следовательно, это моя работа. Для научного обеспечения оздоровительной функции ДОУ разработана концепция педагогической валеологии. Её основу составляет валеология - наука о здоровье. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Академик В. П. Петленко определяет здоровье как «состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и меняющимися условиями среды».

Валеология утверждает, что у каждого человека есть резервы здоровья, которые он должен научиться использовать. Поэтому сущность валеологии выражается девизом: «Человек, познай и сотвори себя сам!». Педагогическая валеология объединяет валеологию и педагогику в единой научно-методической концепции. Её можно назвать «наукой о формировании здоровья педагогическими средствами». Девиз педагогической валеологии: «Здоровье через образование». Валеологическая учебно-воспитательная работа строится на следующих подходах и принципах:

1. Системный подход.

- Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

- Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении воспитательных усилий ДОУ, родителей и общественности.

1. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваевается детьми и воспитателем в процессе совместной деятельности. Не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой.
2. Принцип «Не навреди!». Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.
3. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
4. Принцип альтруизма. Научился сам - научи друга!
5. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Занятия по валеологии проводятся со второй младшей группы в блоке занятий по ознакомлению с окружающим, один раз в месяц. Со средней группы проводятся интегрированные занятия по ЗОЖ, по ОБЖ.

Приоритетным направлением валеологической воспитательной – образовательной работы должно быть формирование нравственных качеств ребёнка, которые являются фундаментом здоровья. Поэтому так важно развивать в детях доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живёт с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Столь же важны для здоровья навыки рефлексии, т. е. способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Чтобы мотивировать ребёнка на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из жизни, личный пример воспитателя, коллективные формы занятий и другие психолого-педагогические приёмы. Мощным источником формирования ЗОЖ и мотивации к здравоохранительному поведению детей является физическая культура. Для этого мы проводим физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, как в спортивном зале, так и на прогулке. Стратегия занятий физической культурой исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от неё в потребность. Существенным элементом валеологической культуры, который дети должны освоить, являются основы личной гигиены - навыки ухода за телом, приёмы самомассажа, способы закаливания и др. Важной задачей валеологической учебно-воспитательной работы является овладение навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей организма. Для этого необходимо развивать и совершенствовать у детей функции анализаторных систем *(слух, зрение, тактильное чувство и др.)*, учить их навыкам произвольного контроля за дыханием, мышечным тонусом, воображением, внутреннее Я, формировать умение выражать свои чувства с помощью слов. Мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, дети учатся управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это способствует снижению психологического напряжения и чувства тревоги, повышает уровень комфортности детей в ДОУ и облегчает переход в школу. Валеологическая УВР формирует у детей основы безопасности жизнедеятельности. Они учатся не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья. Валеологическое воспитание детей служит укреплению их родительской семьи. Дети должны узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи. Валеология видит в здоровье главный источник счастья, а обретение здоровья представляет как путь к духовности, восхождение человека от здоровья телесного к здоровью духовному.

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны они могут быть как индивидуальные и групповые, так и традиционные и нетрадиционные.

В соответствии с этим валеологическое просвещение родителей включает:

* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* участие в составлении индивидуальных программ *(планов)* оздоровления детей;
* целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д. ;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
* обучение конкретным приемам и методам оздоровления *(ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.)*;
* ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма *(фитотерапии, ароматерапии и т. д.)*.

Для реализации этих задач широко используются:

* информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;
* консультации;
* устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
* семинары-практикумы;
* деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т. д. ;
* "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур;
* совместные физкультурные досуги и праздники и т. д.

Также особое значение в пропаганде здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условными, задачами, содержанием и методом воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семье практическую помощь.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесбережения детей среди родителей являются валеологические газеты, буклеты, памятки. Материал для них подбирают воспитатели, оформляют и включают в план валеологической работы с родителями. В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Наглядные пособия помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. Также могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьесохранения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов. Тематика газет может быть разнообразной: "Дневной сон: нужен ли и когда от него отказываться", "Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка", "Тайны здоровой пищи", «Домашняя аромотерапия. Рецепт аромотерапии в оздоровлении детей», «Предупреждение нарушений утомления зрения» и др.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, привлечение их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе является составной частью валеологического просвещения по приобщению к здоровому образу жизни.

Таким образом, технология валеологического просвещения родителей позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Дошкольное учреждение - также важный институт воспитания. Воспитательные функции семьи и ДОУ различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.

Ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество "дети-родители-педагоги".

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны: собрания, круглые столы, дискуссии и т. д.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по ЗОЖ для детей и подростков:

1. Познай самого себя - пойми, как растёт и развивается твой организм.
2. Содержи своё тело в чистоте - ты за него отвечаешь. Часто мойся, чисти зубы и ногти, мой ноги, закаляйся.
3. Больше двигайся - занимайся физкультурой и спортом.
4. Хорошо ешь - твой организм должен расти. Люби фрукты и овощи. Питайся разнообразно. Не ешь много сладостей.
5. Соблюдай режим дня - умей правильно организовать умственную и физическую работу.
6. Играй с осторожностью, старайся избегать несчастных случаев.
7. Заводи друзей - будь хорошим другом.
8. Учись управлять своим настроением.
9. Содержи свой мир в чистоте.
10. Научись говорить «НЕТ». Если тебя просят сделать что-то, что заставляет чувствовать себя неловко - говори «НЕТ».
11. Не играй с лекарствами. Принимай только то, что тебе дают родители или доктор.
12. Если ты чувствуешь себя больным, скажи об этом своим родителям или врачу. Узнай, как ухаживать за теми, кто болен.

Рекомендации педагогам, организующим валеологическое воспитание детей:

1. Если ребёнка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.
2. Если ребёнок живет с чувством безопасности - он учится верить.
3. Если ребёнку удаётся достигать желаемого - он учится надежде.
4. Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.

**Современные здоровьесберегающие технологии,**

**используемые в системе дошкольного образования**

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – *сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей*. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей. На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

* приобщение детей к физической культуре
* использование развивающих форм оздоровительной работы.

**Принципы здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

* ***Применительно к ребенку*** *–* обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
* ***Применительно ко взрослым*** *–* содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в детском саду, под "присмотром"воспитателей дети проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

Для реализации этих принципов необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

**Принципы, лежащие в формировании единства:**

* ***принцип развития творческого воображения*** *–* внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, ануреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
* ***принцип формирования осмысленной моторики*** – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
* ***принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности,*** который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
* ***принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.***

**Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде?**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15 % и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3 %. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90 % детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30 % детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85 % этих детей - потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

Неоспоримо, что **основная задача детского сада -** подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек спокойно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании** применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Задачами здоровьесберегающих являются:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

***· Медико-профилактическая технология***

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

*Задачи этой деятельности:*

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» - «Индивидуальный маршрут ребёнка», - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

***· Физкультурно-оздоровительная технология***

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

*Задачи этой деятельности:*

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

***· Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка***

*Задача этой деятельности* – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

***· Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов***

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

***· Технологии валеологического просвещения родителей***

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.** Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте.

**Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.**

В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня необходимо уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

 При работе с детьми обязательно соблюдаются основные *принципы закаливания:*

* Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
* Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю)

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является ***прогулка.*** Для того чтобы прогулка давала эффект, может меняться последовательность видов деятельности детей в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений нужно стараться соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивать или уменьшать количество повторений.

Кроме подвижных игр, в детском саду можно широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений:

Бег и ходьба

Прыжки

Метание, бросание и ловля мяча

Упражнения на полосе препятствий

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:

- для хорошей погоды (по сезону);

- на случай сырой погоды;

- на случай порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в дошкольном учреждении должно придаваться развитию движений на физкультурных занятиях. Причём в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

 - в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Большое оздоровительное и воспитательное значение для детей имеет ***плавание***, которое является одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения и оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Во время плавания позвоночник ребёнка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, влияющие на гибкость позвоночника.

Проводя занятия в бассейне, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечивать соблюдение правил и инструкций, осуществлять систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию, за планированием и методикой проведения.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является ***утренняя гимнастика***.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится ***двигательная разминка.*** Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся ***физкультминутки.***

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.

Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и ***гимнастика после дневного сна***, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

* Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.
* Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы ( «лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).
* Пробежки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

***Дыхательная гимнастика.*** От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха. Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

***Точечный массаж*** – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Оздоровительную работу в детском саду необходимо проводить и в ***летний период***, осуществляя комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы в детском саду необходимо придерживаться следующих принципов:

· комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;

· непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

· преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

· использование простых и доступных технологий;

· формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

· интеграция программы профилактики закаливания в семью;

· повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в ДОУ санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и использования различных форм оздоровительной работы.

Таким образом, одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает создание здоровьесберегающей среды. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены **следующие задачи:**

– формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;

– использование в образовательной деятельности ДОУ духовно-нравственного и культурного потенциала города, микрорайона, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;

– конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала;

– обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве **средств, позволяющих решить данные задачи**, может выступать:

– непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;

– реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);

– специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Таким образом, подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберсгающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

**Педагогический совет**

Тема: «Валеологическое воспитание дошкольников»

2017-2018 учебный год

**Цель:** уточнять и закреплять знания педагогов о валеологической культуре дошкольников, способствовать повышению интереса к рассматриваемой проблеме.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с современными методами и приёмами работы по формированию валеологической культуры дошкольников.

2. Обсудить проблемы, возникающие в процессе организации работы по формированию валеологической культуры дошкольников.

3. Формировать способность быстро и логически мыслить, культурно общаться, умение работать в коллективе, объединенными одной задачей.

**Форма проведения:** Традиционная с элементами активизации (1 часть – теоретическая, итоги тематической проверки; 2 часть – педагогический КВН, домашнее задание; 3 часть – итоги конкурса лепбуков, решение педсовета).

**Повестка дня**

***I.******Теоретическая часть***

1. Выступление по решению предыдущего педагогического совета.

**-** Заведующий

2. Доклад старшего воспитателя по теме «Как воспитать ребёнка валеологически культурным»

 **-** Старший воспитатель.

3. Выступление старшего воспитателя по результатам тематического контроля «Воспитательно-образовательная работа по валеологическому воспитанию детей».

**-** Старший воспитатель

***II.******Практическая часть***

1. Педагогический КВН.

2. Итоги творческого конкурса «Лепбук: здоровый образ жизни».

**Решение педсовета**

***I.******Теоретическая часть***

1. **Выступление заведующего по решению предыдущего педсовета:**

1. Секретарем педагогического совета оставить Ишнязову М.А.

2. Считать итоги работы в летний оздоровительный период удовлетворительными.

3. Утвердить годовой план на 2017-2018 учебный год, учебный план, годовой календарный учебный график, график аттестации, график курсовой подготовки, режим дня, план мероприятий по предупреждению ДДТТ, план мероприятий по пожарной безопасности, план музыкальных развлечений

Ответственный: заведующий

4. Утвердить рабочую программу музыкального руководителя на 2017-2018 учебный год.

 Ответственный: заведующий

5. Руководителем родительского клуба «Семь+Я» утвердить воспитателя

Ответственный: воспитатель

**2. Доклад старшего воспитателя по теме: «Как воспитать ребёнка валеологически культурным».**

**Валеология** как наука возникла не так давно. "отцом" современной валеологии называют русского ученого И. И. Брехмана, который в 1982 году научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых людей. Предметом изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин валеология объясняют, как наука о здоровье человека или здоровье здоровых. К настоящему времени определено основное понятие, характеризующие валеологию: валеологическое образование есть непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей (Э. Н. Вайнер).

Применительно к [дошкольному образованию](http://pandia.ru/text/category/doshkolmznoe_obrazovanie/), валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, воспитателям необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Понятие “здоровье” имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С. М. Громбахом определение здоровья как “степени приближения” к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции. Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь детский сад) должно стать “школой здорового стиля жизни” детей, где любая их деятельность (познавательная, игровая, музыкально-художественная, коммуникативная и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

В последнее время как часть общей культуры человека выделяется валеологическая культура - социально-психологическая деятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение норм, принципов, традиций здорового образа жизни, превращение их во внутреннее богатство личности.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера.

Исходя из этого занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада).

Ярким примером таких мероприятий служат программы по данной проблеме В. Г. Алямовской «Забочусь о своем здоровье», Г. Зайцевой «Расти здоровым». Исследователи строят свою деятельность по формированию основ здорового образа жизни у детей на преемственной связи детского сада и семьи. Система работы построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики. Большая роль в работе отводится созданию информационной “Среды здоровья” (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка.

*Работа включает в себя три направления:*

- работа с детьми «Валеология для детей»,

- работа с родителями «Валеология для родителей»,

- повышение педагогической компетентности воспитателей «Валеология в детском саду».

*Система работы воспитателя по формированию валеологических знаний дошкольников включает в себя следующие компоненты:*

1. Диагностику уровня сформированности валеологических знаний детей дошкольного возраста, уровня развития культурно-гигиенических навыков, валеологической культуры (осознанного отношения к своему здоровью, организму).

2. Организацию образовательной деятельности дошкольников по валеологическому образованию детей.

3. Создание психолого-педагогических условий для реализации задач валеологического образования дошкольников.

4. Рефлексию эффективности работы воспитателя по формирования валеологических знаний детей через цикл занятий «Познай себя».

 *Валеологическое просвещение родителей включает:*

1.ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2.участие в составлении индивидуальных программ *(планов)* оздоровления детей;

3.целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д.;

4.ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

5. обучение конкретным приемам и методам оздоровления *(ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т. д.)*;

6.ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма *(фитотерапии, ароматерапии и т. д.)*.

Для реализации этих задач широко используются:

1. Информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;

2. Консультации;

 3. Устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

4. Семинары-практикумы;

5. Деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т. д.;

6. "Дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур;

7. Совместные физкультурные досуги и праздники и т. д.

*Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по ЗОЖ для детей и подростков:*

1.Познай самого себя - пойми, как растёт и развивается твой организм.

2.Содержи своё тело в чистоте - ты за него отвечаешь. Часто мойся, чисти зубы и ногти, мой ноги, закаляйся.

3. Больше двигайся - занимайся физкультурой и спортом.

4.Хорошо ешь - твой организм должен расти. Люби фрукты и овощи. Питайся разнообразно. Не ешь много сладостей.

5. Соблюдай режим дня - умей правильно организовать умственную и физическую работу.

6. Играй с осторожностью, старайся избегать несчастных случаев.

7. Заводи друзей - будь хорошим другом.

8. Учись управлять своим настроением.

9. Содержи свой мир в чистоте.

10. Научись говорить: «НЕТ». Если тебя просят сделать что-то, что заставляет чувствовать себя неловко - говори: «НЕТ».

11. Не играй с лекарствами. Принимай только то, что тебе дают родители или доктор.

12. Если ты чувствуешь себя больным, скажи об этом своим родителям или врачу. Узнай, как ухаживать за теми, кто болен.

*Рекомендации педагогам, организующим валеологическое воспитание детей:*

1.Если ребёнка часто подбадривают - он учится уверенности в себе.

2. Если ребёнок живет с чувством безопасности - он учится верить.

3. Если ребёнку удаётся достигать желаемого - он учится надежде.

4. Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

5. Основа счастья и духовного здоровья - Вера, Надежда, Любовь.

**3. Выступление старшего воспитателя по результатам тематического контроля «Воспитательно-образовательная работа по валеологическому воспитанию детей».**

**Сроки проведения:** с 13 ноября по 17 ноября 2017 г.

**Исполнители:** заведующий, старший воспитатель, воспитатель, музыкальный руководитель.

**Цель**: определить уровень организации воспитательно-образовательной работы в ДОУ по валеологическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Проверка проводилась по следующим направлениям:

1. Организация двигательной деятельности детей

2. Оценка профессиональных умений педагогов.

3. Создание условий для развития двигательной активности и оздоровления детей в группе.

4. Планирование работы.

5. Оценка форм взаимодействия с родителями по данной проблеме.

Для изучения данных направлений использовались методы, наблюдения за деятельностью педагога, за деятельностью детей, изучалась и оценивалась система планирования, анализировалась представленная информация для родителей по данной теме.

В результате тематического контроля были получены следующие данные:

**Для определения уровня организации двигательной деятельности детей**, было определено соответствие требованиям к организации режима дня, учебных занятий, физического воспитания, обращалось внимание на формы организации двигательной деятельности: зарядка, гимнастика после сна, физкультурные минутки на занятиях подвижные игры на прогулке и в группах. Учитывался интерес детей к различным видам двигательной активности. Можно отметить, что работа по организации двигательной активности детей находиться на высоком уровне, с детьми всех возрастных групп проводятся физкультурные занятия, спортивные досуги, подвижные игры на прогулке и в мало подвижные игры в группах. Воспитанники ДОУ участвуют в спортивных соревнованиях городского уровня и внутри детского сада. Однакопедагогам групп необходимо создавать условия, для оптимальной двигательной активности детей используя новые методы и приёмы.

 **Для оценки профессионального мастерства педагогов** по данному направлению, были изучены знания педагогами программных задач и методик работы по разделу «Физическое воспитание», умение планировать и организовывать двигательный режим детей в течении дня, умение руководить формированием у детей культурно-гигиенических навыков. По данному направлению были сделаны выводы, что во всех возрастных группах для анализа заболеваемости педагогами заполняются карты здоровья, где указываются показатели здоровья детей. Педагоги в своей деятельности используют комплексы физминуток, динамические паузы. Образовательная деятельность во всех группах проводиться в соответствии с требованиями к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. Во время проведения режимных моментов и при формировании культурно-гигиенических навыков, педагоги стараются использовать различные методы (словесные, наглядные, практические). В планах работы воспитатели отражают проведение двигательных мероприятий. Однаконе всегда есть контроль со стороны воспитателей за правильностью осанки детей во время работы за столом.

 **Создание условий для развития двигательной активности и оздоровления детей в группе**, оценивалось по следующим критериям, создание условий для подвижных и спортивных игр детей, для самостоятельной двигательной деятельности детей, для проведения оздоровительных процедур. В каждой возрастной группе мебель подобрана по росту детей и соответствует маркировки, педагоги по мере возможности сумели правильно расположить мебель и игровой материал для обеспечения удовлетворения дошкольниками двигательной активности. Почти в каждой группе, кроме групп раннего возраста имеется картотека дидактических игр валеологического содержания, в каждой группе имеется нетрадиционное физкультурно-игровое оборудование. Однако воспитателям всех возрастных групп необходимо оформить документацию по направлению «Физкультурно-оздоровительная работа в группе».

**Планирование работы** оценивалось в ходе анализа планирования физкультурно-оздоровительной работы в течение дня и планирования активного отдыха (физкультурные развлечения, игры). Документация по календарным планам воспитателей ведётся аккуратно, планирование осуществляется в соответствии с образовательной программой ДОУ, соответствует возрастным особенностям детей. С целью укрепления здоровья детей, обучения их здоровому образу жизни формированию у дошкольников необходимых двигательных умений и навыков, воспитателями планируется, беседы. Беседы в утренний отрезок времени во вторую половину дня. Дидактические игры, подвижные игры, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций. Однако педагогами не планируются занятия и совместные мероприятия с медицинским работником ДОУ по пропаганде ЗОЖ среди детей и родителей.

**Работа с родителями** по вопросам физического развития и оздоровления дошкольников, оценивалась наличием индивидуальных бесед, консультаций, стендовой информации. Работа с родителями по физическому воспитанию занимает значительное место в деятельности педагогов, во всех возрастных группах проводятся консультации индивидуальные беседы, совместные спортивные и тематические праздники. В приёмных всех возрастных групп детского сада, оформлены папки передвижки по данному направлению, которые периодически меняются, имеется много консультаций и рекомендаций по теме: «Здоровый образ жизни», «Физкульт-ура», «Здоровая пища», «Учите детей дышать», «Витаминный календарь», «Наше здоровье в наших руках» и т.д. Однако уголки стенды по направлению ЗОЖ не созданы в группах «Звездочки», «Карапузы.

**Основные замечания направлены на:**

1. На необходимость создания условий, для оптимальной двигательной активности детей используя новые методы и приёмы.

2. Усиление контроля со стороны воспитателей за правильностью осанки детей во время работы за столом.

3. Отсутствие занятий и совместных мероприятий с медицинским работником ДОУ по пропаганде ЗОЖ среди детей и родителей.

4. Отсутствие уголков стендов в приёмных группах по направлению ЗОЖ.

**По результатам тематической проверки рекомендовано:**

1. Педагогам групп необходимо продолжать создавать условия для оптимальной двигательной активности детей используя новые методы и приёмы.

2. Воспитателям возрастных групп обращать внимание на правильность осанки детей во время работы за столом.

3. Планировать и проводить больше занятий и совместных мероприятий с медицинским работником ДОУ по пропаганде ЗОЖ среди детей и родителей.

 4. В приёмных комнатах групп разместить уголки-стенды для родителей по направлению ЗОЖ.

**Таким образом, можно сделать вывод что,** организация воспитательно-образовательной работы в ДОУ по валеологическому воспитанию детей дошкольного возраста требует использования новых методов и приёмов.

***II.******Практическая часть***

**1. «Педагогический КВН»**

Под музыку «Мы начинаем КВН» педагоги делятся на 2 команды, выбирают капитана команды, придумывают название и девиз в соответствии с темой педсовета.

Старший воспитатель-ведущий представляет команды, жюри (заведующий, музыкальный руководитель, медсестра) и предлагает занять всем свои места.

**1. «Приветствие команд»**

**Старший воспитатель:** Чтобы определить насколько уважаемые коллеги знают и понимают проблему валеологического образования, объявляется следующий конкурс.

**2. «Экзамен»**

Капитаны команд выбирают конверты с вопросами.

**Примерные вопросы:**

- Почему перед педагогами остро встала проблема осуществления валеологического образования детей.

- Какие основополагающие принципы валеологии Вы знаете. Кратко охарактеризуйте их.

- Какие составляющие ЗОЖ необходимы каждому человеку. Докажите.

- Каковы особенности методики ознакомления детей с собственным организмом.

*При оценке учитывается: четкость формулировки, краткость, полнота ответа, научность знаний.*

**Старший воспитатель:** Работая над данной темой надо быть не только подкованным теоретически, но и быть эрудированным. Поэтому, чтобы проверить эрудицию воспитателей объявляю следующий конкурс.

**3. «Пинг-понг»**

Капитан каждой команды выбирает шарик с вопросом для противоположной команды. Кидает ей шарик. Каждый вопрос заранее оценен определенным количеством баллов. Поэтому конкурс немного коварный, на удачу.

**Примерные вопросы:**

1. Скажите, пожалуйста, какое отношение могут иметь к нашему педсовету букеты цветов, стоящие на столах?

Ответ: При напряженном дне, насыщенном умственной работой и зрительном напряжением очень хорошо иметь в помещении композицию из цветов, имеющих белую, розовую, желтую и зеленую окраску. Эти цвета стимулируют нервную деятельность, т.к. меньше утомляют зрение, а зеленый – восстанавливает. А красивые цветы улучшают наше настроение.

2. Как Вы понимаете выражение: “голубая кровь”. Откуда возникло это выражение?

Ответ: Голубая кровь существует у раков и морских червей. Происхождение понятия “голубая кровь” древнее, родом из Испании, где простые крестьяне отличались от богатых людей темной загорелой кожей. Белая кожа с хорошо просматриваемыми голубыми жилками была признаком благородства. Это перешло и в другие страны.

3. Какой музыкальный инструмент считается самым лечебным?

Ответ: Фортепиано.

4. Что на свете самое сладкое?

Ответ: Сон.

**Старший воспитатель:** Очень активно в настоящее время используют модели. Как в валеологии можно использовать моделирование?

**Старший воспитатель:** Дети наши неутомимые почемучки и каждый педагог должен умело, грамотно, доступно ответить на детские вопросы, да и взрослые часто задают порой непростые вопросы. Давайте посмотрим, как наши педагоги справятся с непростым заданием.

**6. «Ты мне – я тебе»**

Каждая команда заранее готовит вопросы. Детские вопросы звучат в видеозаписи (по 2 детских вопроса и по 3 взрослых)

**Примерные вопросы:**

1. На каком музыкальном инструменте учатся играть с самого рождения и всю жизнь?

Ответ: речевой аппарат.

2. Может ли любовь к комфорту принести вред человеку?

Ответ: Существует инфекция, возникающая из-за этой любви. Это легионеллез. Возбудитель любит влажную среду. Заражение происходит при вдыхании мельчайших капелек инфицированной воды, образующихся в распылителях кондиционеров и душевых установок. Больше всего болезнь похожа на воспаление легких.

3. Еще португалец Санчес, лейб-медик при дворе императрицы Елизаветы, говорил, что во врачебной науке нет такого лекарства, которое бы по своей силе и целебности равнялось русской бане. Как оздоравливает баня?

Ответ:

1) улучшает состав крови: повышает уровень гемоглобина, уничтожает болезнетворные микроорганизмы.

2) повышает устойчивость к холоду.

3) повышает устойчивость теплу.

4. Чем отличаются мышцы и кости запястья дошкольников и младших школьников от взрослых? Какая норма продолжительности письма должна соблюдаться в дошкольном возрасте и младшем школьном возрасте?

5. Какие функции даются легче леворуким детям? К чему может привести переучивание леворуких детей?

6. Физкультура и спорт необходимы всем. ЗОЖ предполагает тренировку своего тела. А каких писателей Вы знаете, которые активно занимались спортом?

Ответ: Пушкин А.С. активно занимался гимнастическими упражнениями, неутомимый ходок пешком. Любил ездить верхом.

Не пренебрегали физическими упражнениями Толстой Л.Н. и Горький М. Горький М. любил греблю, катался на коньках.

**Старший воспитатель:** К сожалению, мы очень часто забываем, что очень эффективным методом в работе с детьми являются юмор и шутка. Они создают атмосферу непринужденности и эмоциональной близости.

**7. Конкурс «Домашнее задание»**

Придумать и инсценировать шуточную сказку для детей:

- 1 команда «Королевство Простуды»

- 2 команда «Страна ватных одеял»

Подведение итогов. Слово жюри.

**2. Итоги творческого конкурса «Лепбук: здоровый образ жизни»**

Конкурс проводится 5 декабря 2017 года.

**Цель конкурса:** Создание методических условий воспитательно-образовательного процесса с дошкольниками, обеспечивающих формирование ценностей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Задачи конкурса:**

**-** Активизировать работу педагогов по формированию здорового образа жизни детей, содействовать развитию творческой активности воспитателей.

- Активизация и повышение качества работы по формированию здорового образа жизни.

В конкурсе приняли участие педагоги всех возрастных групп МАДОУ № 7, участниками конкурса были представлены лепбуки на тему «Здоровый образ жизни».

Конкурсные работы оценивались по следующим критериям:

- соответствие тематике;

- соответствие оформления возрастным особенностям детей;

- доступность, информационность, содержательность;

- оригинальность и эстетика оформления, качество исполнения;

- визитная карточка (презентация лэпбука: название, аннотация по работе с пособием).

Оценки участникам конкурса выставляются следующим образом:

- 0 – параметр отсутствует;

- 1 – параметр не соответствует критериям конкурса;

- 2 – соответствует частично;

- 3 – присутствует в полном объеме.

Жюри были определены победители:

1 место – младшая группа «Почемучки»

 – старшая группа «Смешарики»

2 место – 1 средняя группа «Теремок»

Победители получили грамоты и подарки, остальные участники получили грамоты за участие.

**Решение:**

1. Продолжить работу по оснащению предметно-развивающей среды в группах: детскую художественную литературу, дидактические игры и развивающие пособия по гигиеническому воспитанию и ЗОЖ детей.

Срок: до 31.01. 2018 г.

Ответственный: ст. воспитатель, воспитатели групп.

2. Планировать индивидуальную работу с детьми по ЗОЖ и гигиеническому воспитанию с учетом уровня сформированности представлений и умений, потребностей и интересов детей.

Срок: постоянно

Ответственный: воспитатели групп.

3. Привлекать родителей воспитанников к участию в совместных спортивных праздниках.

 Срок: постоянно

 Ответственный: воспитатели групп.