Педсовет

«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»

### Цель: расширение знаний педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Проанализировать эффективность используемых форм и методов организации физкультурной и оздоровительной работы в ДОУ.
2. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу, установить взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОУ.
3. Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
4. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

**Вступительное слово :**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами, как:

* Закон РФ «Об образовании»
* «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». А так же Указами Президента РФ
* «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
* «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

«Здоровье дороже богатства» – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. Уважаемые коллеги! Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это..." (блиц опрос педагогов)

Мы уточнили, что путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное – здоровый образ жизни. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и преумножать свое здоровье.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, это стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях; дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

В дошкольных учреждениях в целом сложился системный подход к организации оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться, обновляться. Оснований для модернизации оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Одно из главных – рост заболеваемости детей.

Согласно данным НИИ педиатрии сегодня только 14% детей можно назвать условно здоровыми, то есть не имеющими патологий, серьёзных психологических и физических заболеваний, в то время как порядка 40% страдают хроническими заболеваниями практически с самого рождения, а 50% имеют проблемы в развитии опорно-двигательного аппарата.

К тому же, состояние здоровья детей из сугубо медицинской стало и педагогической проблемой. При низких показателях здоровья и плохой посещаемости не могут быть реализованы образовательные программы. Поэтому здоровьесбережение в ДОУ – одна из самых актуальных проблем современного общества.

**Что же такое здоровье?**

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Так что же такое «здоровье»? Давайте, сейчас мы вместе с вами подумаем и составим определение, что же такое здоровье?

 Здоровье - это нормальная функция организма на всех уров­нях его организации.

Здоровье - это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Здоровье - это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружа­ющей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

Здоровье - это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

Здоровье - это способность к полноценному выполнению
основных социальных функций.

Здоровье - это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физиче­ских и духовных сил, принцип единства организма, саморегуля­ции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

**По определению ученых здоровье - это не только отсутствие болез­ней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.**

**Выделяется несколько компонентов здоровья:**

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет био­логическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

      Психологическое (нравственное) здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от условий внешней среды, то есть экологии, на 10 % - от деятельности системы здравоохранения, а на 50 % -от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50 % здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50 % всецело зависят от того, что заложим в детей мы, педагоги, и вы, уважаемые родители.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно - воспитательную среду, которая бы насыщала атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа 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 и социального благополучия ребенка. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

* Занятия физкультурой, прогулки,
* Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна,
* дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды,
* бережное отношение к окружающей среде, к природе,
* медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист),
* формирование понятия «не вреди себе сам».

Т.О. чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо внедрять современные инновации (технологии, здоровьесберегающая среда и т.д.) и, конечно же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью.

Физкультурно-оздоровительная работа в нашем ДОУ строится на основе трех основных направлений:

Социально – психологического, направленного на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры, чтобы ребенок хотел этим заниматься, получал удовольствие от занятий. Для этого используем игровые методы и приемы, яркое нестандартное оборудование, привлекающие глаз ребенка.

Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических знаний. Дети получают знания по валеологии в доступной форме. Например, в своей работе используем пальчиковый массаж. Такие знания помогают нашим детям самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи другому.

Двигательного, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала. Тело для растущего человека – особая реальность, которой ему предстоит овладеть. Педагогический процесс идет так, чтобы мир телесных движений открывался детям в качестве особой, «необыденной» действительности.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

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

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения ЗОЖ; коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

* **Динамические паузы**проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
* **Релаксация.**Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.
* **Пальчиковая гимнастика**проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение , быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
* **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.
* **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
* **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

* **Утренняя гимнастика**проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
* **Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.
* **Самомассаж.** Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком .Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.
* **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

**Коррекционные технологии:**

* **Артикуляционная гимнастика -**упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.
* **Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).
* **Сказкотерапия**используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.

**Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.**

**Игра «Тонущий корабль»**

**Цель: развитие сплоченности в коллективе сверстников, чувство товарищества**

Ход.

Для проведения игры понадобятся обручи - «шлюпки», которые раскладываются на полу в хаотичном порядке. Ведущий предлагает отправиться всем в путешествие на корабле. Под музыку играющие передвигаются между обручами. По окончанию музыки ведущий объявляет, что корабль, на котором все плыли, тонет. Шлюпки могут вместить любое количество человек.

Главная задача команды: спасти каждого, не дать ни одному человеку утонуть (все должны, по окончанию музыки, находится внутри обруча). После каждого повтора игры, убирается один или несколько обручей. В конце игры остаётся только одна (две) шлюпки для всех играющих, которым необходимо проявить изобретательность, чтобы спасти товарищей.

Выступление физ.инструктора на тему: «Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей в детском саду»

Выступление педагогов с опытом работы «Нестандартное спортивное оборудование центра активности «Спортивный уголок» и использование его в повседневной работе с детьми»

Так чем же обеспечивается здоровье ребёнка? Предлагаю вам составить модель ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА в виде ДЕРЕВА

1. Ствол – это здоровье
2. Корни – факторы, которые обеспечивают крепкое здоровье (Факторы: (правильное питание, соблюдение режима дня, ЗОЖ, полноценный сон, закаливание, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность и т.д.)
3. Крона – следствие, т.е. каким будет ребёнок

Следствие – интегративные качества:

🟃 физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками

🟃 любознательный, активный

🟃 эмоционально отзывчивый

🟃 овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками

🟃 способный управлять своим поведением и соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения

🟃 способный решать интеллектуальные и личностные задачи, адекватные возрасту

🟃 имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе

🟃 овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности

🟃 овладевший необходимыми умениями и навыками)

И наша с вами задача - «питать» корни -создать условия, обеспечивающие крепкое здоровье ребенка.

РЕШЕНИЕ ПЕДСОВЕТА от 25.03.2022г.

«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»

* 1. Соблюдать условия, необходимые для здоровьесбережения детей дошкольного возраста:
* Индивидуальные потребности ребенка
* Здоровьесберегающее пространство
* Формирование здорового образа жизни.

**Ответственный:** физ.инструктор, воспитатели Срок: постоянно.

* 1. Продолжать работу по оздоровлению и закаливанию детей.

**Ответственный:** физ.инструктор, воспитатели Срок: постоянно.

* 1. Организовать дополнительные беседы с детьми старшего дошкольного возраста по валеологическому образованию.

**Ответственный:** физ.инструктор, воспитатели Срок: постоянно.

4. Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)

**Ответственный:** физ.инструктор, воспитатели Срок: постоянно.

5. Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности.

**Ответственный:** медицинская рсестра Срок: постоянно.

6. Рационально сочетать физкультурные занятия с технологиями здоровьесбережения.

**Ответственный:** физ.инструктор, воспитатели Срок: постоянно.

7. Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.

**Ответственный:** инструктор по физической культуре, воспитатели Срок: постоянно.

8. Изучить и использовать в работе технологии обеспечения социально- психологического благополучия ребёнка.

**Ответственный:** педагог-психолог Срок: постоянно