**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 88 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара**

**ПЕДСОВЕТ**

**тема: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В**

**ДЕТСКОМ САДУ»**

**(из опыта работы старшего воспитателя В.А.Ветошкиной)**



**г. Сыктывкар**

***Цель:***

Систематизация знаний педагогов о здоровьесберегающих технологиях в детском саду, пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ДОО.

***Задачи:***

1.Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу, установить взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОО.

2. Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.

 3. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при реализации задач физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

4. Развить творческий потенциал педагогов.

***План предшествующих мероприятий:***

1. Изучение перспективных планов, планов работы с родителями по теме педсовета – отв. ст. воспитатель.

2. Тематический контроль «Реализация задач комплексно-профилактической программы мероприятий по  оздоровлению детей «Здоровый ребенок» в режиме дня с детьми всех возрастных групп» - отв.  ст. воспитатель.

3. Смотр-конкурс «Лучший физкультурный  уголок в группе» – отв.    ст.воспитатель.

 4. Анкетирование родителей по выявлению отношения к ЗОЖ – отв. воспитатели      групп.

 5. Спортивный праздник «Играем с Петрушкой, друзья!» (мл. возраст) и

       «Петрушкины друзья» (ст. дошкольного возраст) – отв. воспитатели.

 6. Семинар  для воспитателей **«**Здоровьесберегающие технологии» - отв.

    ст. воспитатель.

7.  Диагностика заболеваемости детей  – отв. ст. медсестра.

9. Изготовление нетрадиционного физкультурного пособия  по одному из видов здоровьесберегающих технологий - отв. воспитатели.

***Ход  педагогического совета:***

**1. Педагог-психолог:**   Я хочу предложить всем присутствующим встать в большой круг и поприветствовать друг друга красиво (например, реверансом, добрым словом или поклоном).

Молодцы, сегодня мы с вами не только хорошо поработаем, но и поиграем, ведь человек не может находиться в постоянном напряжении и движении – он устанет, поэтому расслабление и отдых просто необходимы, чтобы набраться сил, чтобы настроение было хорошее, а здоровье – крепкое.

***Игра «Цепочка»***

Сейчас возьмемся за руки. Ток очень быстро бежит по цепочке. Наши руки – это наша цепочка. Передаем друг другу свои рукопожатия (2 – 3 раза).  (Деление на команды). Сейчас мы разобьемся на группы. (Педагоги выбирают фишки с цифрами).      Будем отвечать на вопросы, которые вы уже знаете. За правильный ответ 1 балл. Та команда, которая  наберет  наибольшее количество баллов –  будет победителем. Оценивать будет жюри.

**2. Старший воспитатель**:  «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А. Сухомлинский.

Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

 Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка - «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия».

Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии заболеваний в данный момент. А ведь критериями здоровья является предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости организма к болезням и многое другое. Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в детском саду является формирование у них привычки к здоровому образу жизни.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место.

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

* Закон «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 51).
* «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

А так же Указами Президента России.

* «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ».
* «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Понятие “здоровьесберегающие образовательные технологии” появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Выделяется несколько ***компонентов здоровья:***   
1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.   
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.   
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.   
Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия  детского сада и семьи.

  Совместная деятельность педагогов ДОУ и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако и в этом направлении мы наблюдаем явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей.       С целью выявления роли родителей в формировании здоровья и приобщения детей дошкольного возраста к здоровому стилю жизни проведён анкетный опрос по теме: «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье». Данные анкет говорят о том, что единицы, кто занимается с детьми закаливанием, спортом.

          По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50% зависит от собственного образа жизни, на 15% - от окружающей среды, на 15% - от наследственности и на 10 % - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

**Рекламная пауза:**

Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо:

- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.

- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.

- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

- Это потому, моя Деточка, что по утрам не делала зарядку

Голос за кадром: Если: не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!

В целом в дошкольных учреждениях сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д.  Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская,  Юрий Фёдорович  Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы  являются движения Развитие сердечно-сосудистой системы совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц. Назовите их,  пожалуйста? *(ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.д.* Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным бегай! Назовите виды бега, используемые при работе с дошкольниками. *Педагоги называют: бег в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.),  бег в различных построениях (в колонне по одному, по два, врассыпную),  в разных направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.),  с изменением темпа, (с ускорением, на скорость),  с дополнительными заданиями и т.д.*Именно циклические виды движений (бег, ходьба, прыжки) наиболее естественны для ребёнка дошкольника. Поэтому первое утверждение, на которое должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду звучит так: при проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера***. (****табличку вывесить на доску.****)***

**Задание**:

На столе 3 конверта. Надо выбрать один из них.

В них каждой из команд предлагается задание:

1.Показать комплекс гимнастики после сна.

2.Показать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

3.Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

Усвоение организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Напомните мне, пожалуйста, какова ежедневная продолжительность прогулки детей дошкольного возраста? (*ответы педагогов*) Поэтому под вторым «китом» мы поместим фразу: «Прогулка ребёнка-дошкольника должна составлять 4 – 4,5 часов в день».

 Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Назовите виды двигательной активности детей на прогулке.

*Педагоги озвучивают виды активности, ведущий педсовета записывает их и закрепляет под фразой (подвижные игры, спортивные игры и упражнения, индивидуальная работа над ОВД, самостоятельная двигательная активность и т.д.).(жюри оценивает )*

Из всего сказанного вытекает второе утверждение, позволяющее обеспечить оздоровительную направленность физическому развитию в детском саду**:**повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе ***(****табличку на доску повесить****)***

**3адание:**

Какие виды здоровьесберегающих технологий используются в дошкольном образовательном учреждении?

***Ответы педагогов:***

*- закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.  
- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня  
- педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе  
- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей*

Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. В каждом дошкольном учреждении используются разнообразные здоровьесберегающие технологии, составлен свой комплекс закаливающих мероприятий, универсальных, эффективных и доступных для детей дошкольного возраста. Однако при их проведении  всегда нужно соблюдать определённые правила. Давайте озвучим правила, регулирующие проведение закаливающих мероприятий.                                                                                                                        *Педагоги называют: постепенность, учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка, системность, эмоциональная и физическая привлекательность для ребёнка.* Из всего сказанного можно сделать ещё один вывод:органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

**Задание:**

Блиц – опрос

1. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно.)

2. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши.)

3. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.)

4. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами.)

5. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (До этого возраста идёт активное формирование скелета.)

6. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10, ребёнок – 10-12 часов.)

Педагоги, мы с вами определили три утверждения, на которых в первую очередь должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду:

1.При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

2.Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

3.Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

 Как вы думаете, этого будет достаточно для того, чтобы сделать систему физвоспитания в детском саду действительно оздоровительной для наших детей? На что ещё мы должны обратить внимание? (ответы педагогов) Врач Николай Михайлович Амосов говорил, что «нельзя обрести здоровье, сделав 10-12 упражнений, или пройти пешком километр за 20 минут». Суть оздоровительных физических упражнений заключается в системном наращивании резервных мощностей организма. Отсюда и четвёртое утверждение: регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка*. ( табличку на доску повесить****)***

**Задание:**

**Решите педагогические задачи:**

Педагогическая ситуация №1

Как быть воспитателю с детьми, которые поздно заснули:

- поднять их вместе со всеми?

- поднять их позже?

- Как бы Вы поступили?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №2***

По режиму пора начинать занятие, а группа детей с увлечением стоит мост…

Как должен поступить воспитатель:

- задержать начало занятия?

- прервать строительную игру?

- Как бы Вы поступили?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №3***

Родители Маши часто просят не брать девочку на прогулку, боясь, что она простудится.

Что должен предпринять воспитатель:

- удовлетворить просьбу родителей?

Не удовлетворить их просьбу?

- что еще может предпринять педагог?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №4***

Утром, встречая детей, приветливо поздоровавшись с ними, воспитатель спрашивает каждого, чем он хочет заняться до начала гимнастики. Тем, кто не может найти себе дела по душе, дает поручения: покормит рыбок, протереть листья у растений, подготовить материал к занятию. С Юлей, малоразговорчивой девочкой, воспитатель ведет беседу о том, какой мультфильм больше всего нравится. Спрашивает о его содержании.

1) Какие задачи решает воспитатель?

2) Какие виды деятельности могут быть организованы в этот период?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №5***

На любое предложение воспитался какую – то работу ребенок отвечает: «Я не умею»

1) В чем причина такого поведения ребенка?

2) Как изменить психологическую установку ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №6***

Как должен вести себя воспитатель по отношению к детям, которые на занятиях несколько раз переспрашивают (что делать? Как) и требуют оценки своей деятельности (как я делаю? У меня правильно) .

1) Каковы причины такого поведения детей на занятии?

2) Что нужно предпринять воспитателю?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №7***

Некоторых родителей интересуются лишь вопросы питания и гигиенического ухода в детском саду.

1) Чем это можно объяснить?

2) Что может сделать воспитатель, чтобы расширить круг педагогических родителей.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №8***

Как вести себя в том случае, если ребенок придумывает себе брата, сестру, рассказывает о них как о реально существующих? Можно ли это считать ложью?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №9***

Дети, связанные дружбой, часто просят воспитателя назначать их на дежурство вместе.

Надо ли удовлетворять их просьбу?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №10***

Во время беседы воспитателя с детьми о труде их родителей одна девочка сказала: «Моя мама - самая главная. Если бы не она, все люди ходили бы грязными! »

Как вы думаете, где и кем работала мама этой девочки?

Почему ребенок так отзывается о труде своей мамы? Как можно использовать этот пример в разговоре с детьми?

***Педагогическая ситуация №11***

Семья отправилась на прогулку в лес. Во время отдыха сын 9 лет забрался на верхушку дерева. Дочь 5 лет тоже пыталась, но у неё не получилось. Она заплакала и стала просить родителей помочь ей. Какая из предложенных реакций родителей наиболее правильная?

1. Родители накричали на сына, потребовали немедленно слезть с дерева и обоим детям строго-настрого  запретили влезать на деревья, объяснив им, что это опасно.

2. Отец похвалил сына за ловкость, помог дочери подняться на нижнюю ветку дерева, затем самостоятельно спуститься вниз. Девочка несколько раз повторила упражнение.

3. Мать успокоила плачущую дочь, ласково попросила сына спуститься на землю, а затем отшлёпала его.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Педагогическая ситуация №12***

Ребёнок не хочет есть. Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки. Мать обещает купить новую игрушку. Отец говорит: «Не хочешь – не ешь». Кто прав?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Подведение итогов**.

А   теперь подсчитаем баллы. Узнаем,  какая команда набрала наибольшее число баллов. Пока жюри подводит результаты, мы с вами  поиграем в игру. Сейчас мы будем стоять  по кругу. Встанем парами, те, кто стоит левее будут птицами - машут левой рукой-крылом, кто правее – те поезд, правой рукой выполняют движение колес. Как только я  хлопну в ладоши,  все меняются местами, кто стоял левее, становятся правее и наоборот. (Игра выполняется под ритмичную музыку).

Жюри сообщает о результатах, вручает символические призы.