

## Педсовет №3

### **Тема: «Современные подходы к формированию у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью»**

**Цель:** объединить усилия коллектива для повышения уровня организации работы по данной теме.

**Задачи:**

1. Расширить и систематизировать знания педагогов об оздоровлении детей, о формировании основ физического воспитания и здорового образа жизни.
2. Повышать методический уровень педагогов в организации работы с детьми и родителями.

### **Повестка:**

**Форма проведения:** Аукцион педагогических идей.

**План проведения:**

1. Об итогах выполнения решения предыдущего педагогического совета
2. Вступительное слово об актуальности темы педсовета – заведующий д/сада.
3. Анализ заболеваемости и посещаемости.  
Дискуссия на тему ЗОЖ – старший воспитатель
4. «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» —восточная мудрость - старший воспитатель
5. Презентация здоровьесберегающих проектов для детей раннего и дошкольного возраста и их родителей – педагоги.
6. «Режим двигательной и интеллектуальной нагрузки, включая мероприятия по безопасности» - сообщение воспитателя
7. Аналитическая справка по итогам тематического контроля «Формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью» - старший воспитатель.
8. Обсуждение и принятие решения педагогического совета.

"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. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью....

По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на 10-12 %, наследственности принадлежит 18 %, условиям среды – 20 %, а самый большой вклад – 50-52 % - это образ жизни. О том, как грамотно распорядиться этим количеством процентов распорядиться в условиях дошкольного учреждения пойдет речь на нашем педсовете.

Актуальность проблемы охраны здоровья детей возрастает с каждым годом. Уже в дошкольном возрасте 15-20% детей имеют хронические заболевания, а более 50% дошкольников- те или иные функциональные отклонения в состоянии здоровья; 30-40% детей имеют отклонения в опорно-двигательном аппарате, 20-25% - со стороны носоглотки; неврологические отклонения отмечены у 30-40%, у 10-23% дошкольников - аллергические реакции, 10-25% дошкольников имеют отклонения в сердечно-сосудистой системе. Воздействие неблагоприятных экологических факторов, неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, неправильный образ жизни семьи, недостаточное содержание в пищевом рационе витаминов, патология беременности у матерей, злоупотребление алкоголем родителей, приводит к угнетению иммунобиологической реактивности организма и ухудшению состояния психического здоровья у дошкольников.

**Здоровье** — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Анализ заболеваемости и посещаемости.

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. 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.

Какие методики вы знаете в здоровье сберегающих технологиях сохранения и стимулирования здоровья?

- **Ритмопластика**
- **Динамические паузы**
- **Подвижные и спортивные игры**
- **Релаксация.**
- **Пальчиковая гимнастика**
- **Гимнастика для глаз**
- **Дыхательная гимнастика**
- **Бодрящая гимнастика**

Назовите методики технологии обучения здоровому образу жизни:

- **Утренняя гимнастика**
- **Физкультурные занятия**
- **Самомассаж.**
- **Активный отдых**

Назовите методики коррекционных здоровье сберегающих технологий:

- **Артикуляционная гимнастика,**
- **Технология музыкального воздействия.**
- **Сказкотерапия**

3. Если считать, что здравоохранение обеспечивает небольшой %, а ситуация с окружающей средой у нас по меньшей мере неблагоприятна, то *«контрольный пакет акций»* - вот эти самые 50-52 % - в наших руках. Для эффективной работы необходимо:

1. Четко спланированная воспитательно-оздоровительная работа (использование здоровьесберегающих технологий, мониторинг профилактической - оздоровительной работы, комплексная оценка уровня здоровья детей, предоставление возможностей для развития личности ребенка и формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье).

2. Привлечение семей воспитанников для решения проблемы формирования здорового образа жизни у детей (сотрудничество в вопросах воспитания, обучения и оздоровления, необходимо осознание родителями смысла здорового образа).

Несмотря на то, что пропаганде физкультуры и спорта отводится место в работе с родителями, проведение родительских собраний, анкетирование, вовлечение родителей в спортивно-оздоровительную работу детского сада, но недостаточно.

В родительских уголках совсем мало выставлено информации, отражающей физкультурно-оздоровительную работу в детском саду, формирование здорового образа жизни дошкольников.

Проведение заседания родительского клуба прошло интересно, но не в полном объеме.

Таким образом, "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

4. Презентации здоровьесберегающих проектов педагогами.

5. Сообщение «Режим двигательной и интеллектуальной нагрузки, включая мероприятия по безопасности»

6. Аналитическая справка по итогам тематического контроля «Формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью»

### **«Здоровый педагог – здоровые дети, или 10 правил здорового образа жизни»**

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность во сне у них меньше, т. е. для восстановления сил им нужно всего

несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю.

3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек.

5. Не закливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куса пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо выспаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия физкультурой - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т. п.

10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть

до определенного размера или параметров. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

#### 7. Подведение итогов и проект решения педагогического совета.

##### **Решение педсовета:**

1. Признать работу педагогического коллектива по здоровью сбережению удовлетворительной.

2. Планировать и проводить всю образовательную деятельность в соответствии с принципами здоровья сбережения и соблюдения санитарно-гигиенических норм учебно-воспитательного процесса. Внедрять в работу инновационные технологии по здоровью сбережению.

Ответственные: воспитатели, специалисты.

Сроки: в течение года.

3. Пополнять картотеку здоровье сберегающих технологий для ДОУ.

Ответственные: воспитатель., инструктор по физической культуре

Срок: постоянно

4. Усилить работу с родителями по здоровью сбережению, через родительские собрания и информационные стенды продолжать рекламировать здоровый образ жизни среди родителей и привлекать их к закаливающим мероприятиям с детьми в выходные дни.

Ответственные: воспитатели.

Сроки: в течение года.

5. Выполнять мероприятия в соответствии с планом-графиком внедрения федеральной образовательной программы дошкольного образования

Ответственные: воспитатели.

Сроки: в течение года.