

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 117»
г. Воронеж

ПЕДСОВЕТ № 4 ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ: 19 МАРТА 2020 г.
ТЕМА: **«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ,
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ДОУ И СЕМЬИ»**

ПОДГОТОВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ: ГРИБАНОВА С.В.

2020 г.

«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

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 РФ «Об образовании» (ст. 51)
- ❖ Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями на 26 июля 2019 года)
- ❖ Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
- ❖ Указ Президента России «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а 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.

Особое внимание следует уделять следующим **компонентам ЗОЖ:**

Компоненты 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 рекомендаций, прохождение медосмотра
детей ежегодно

Формирование понятия «Не вреди себе сам»

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации оздоровительной работы с детьми, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Физическое здоровье детей непрерывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

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

Само **состояние здоровья** формируется в результате: **взаимодействия внешних** (природных и социальных) факторов и **внутренних** (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

Компоненты здоровья:

```
graph TD; A([Компоненты здоровья:]); A --> B([Соматическое здоровье]); A --> C([Физическое здоровье]); A --> D([Психическое здоровье]);
```

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, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

Вопросы для самоанализа:

- Что включает в себя понятие «психическое здоровье»?
- Назовите факторы риска, вызывающие нарушение психического здоровья.
- Что вы делаете для сохранения и укрепления психического здоровья ребёнка?
- Каким образом у ребёнка проявляется потребность в психической разрядке?
- Что входит в систему психопрофилактических мероприятий по созданию атмосферы психического 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 ДООУ 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.

Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание **традиций семейного физического воспитания.**

Для этого нам необходимо проводить различные конкурсы, например, «Здоровый образ жизни нашей семьи», организовывать Дни здоровья, совместные спортивные праздники, родительские собрания в форме круглых столов, тренингов по обучению родителей оздоровительному массажу, дыхательным упражнениям и т.д.

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.

Недостаточный уровень образованности родителей и детей по формированию здорового образа жизни не даст нам оснований бездействовать.

Таким образом, чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно, же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью.

Поэтому нам необходимо выполнять следующие задачи:

- развивать осознанное отношение к своему здоровью;
- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- продолжать создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий **«Здоровье»**. Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. **Так что же такое «Здоровье»?** (Ответы воспитателей)

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий **«Здоровье»**. Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение.

Так что же такое «Здоровье»? (Ответы воспитателей)

- 1. Здоровье** — это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
- 2. Здоровье** — это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
- 3. 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.
- 4. Здоровье** — это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.
- 5. Здоровье** — это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
- 6. Здоровье** — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

«Мозговой штурм»

Продолжи фразу:

1. Процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания – ... физическое развитие.
2. Основное специфическое средство физического воспитания человека - ... это физические упражнения.
3. Детский туризм это - ... это прогулки и экскурсии.
4. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - ... это основные виды движения .
5. От чего зависит здоровье детей?... от организации оптимального двигательного режима;
прогулки;
проветривания;
профилактики простуды;
безопасно организованной среды;
соблюдения режима дня.

Решите педагогические задачи

□ **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.

□ **Ребенок не хочет есть.**

Кто прав?

1. Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки.
2. Мать обещает купить новую игрушку.
3. Отец говорит: «Не хочешь – не ешь».

Рефлексивно - ролевая игра

«Что мешает ребенку в нашем детском саду быть здоровыми»

Мы сознательно поставили вопрос о негативных воздействиях на ребенка в детском саду, так как начинать необходимо с тех причин, на последствия которых мы можем повлиять, не затрагивая глобальные: неблагоприятную экологию, наследственную предрасположенность и пр. Попробуйте ответить на вопросы с позиции:

- «Воспитателя»
- «Родителя»
- «Администрации»
- «Специалистов»

И определите те причины, которые с их точки зрения, мешают ребенку, посещающему наш детский сад, быть здоровым (в письменном виде).

Современные родители, с одной стороны, довольно образованные люди, а с другой – они мало информированы по вопросам педагогики, психологии, физиологии и других областей знаний.

Существуют разнообразные формы работы с родителями:

- ❖ Коллективные,
- ❖ Индивидуальные,
- ❖ Наглядно-информационные

Желателен творческий неформальный подход педагогов к вопросу организации взаимодействия с родителями. Важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но, что главное, практические навыки.

Какие бы вы предложили нетрадиционные формы работы?

1. Образовательные проекты (детско-взрослые);
2. Круглый стол;
3. Школа для родителей или Семейный клуб;
4. Родительские конференции;
5. Вечера вопросов и ответов;
6. Выставки и презентации по узким направлениям;
7.
8.
9. И др.

По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основвалеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по **ФГОС** отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются **различные виды современных здоровьесберегающих технологий:**

- **медико-профилактические** (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

- **физкультурно-оздоровительные** (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
- **валеологическое образование родителей** (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- **валеологическое просвещение педагогов** (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- **здоровьесберегающее образование детей** (формирование валеологических знаний и навыков).

Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

Формы работы	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
Су – джок терапия	Профилактический массаж После сна, в режимных моментах по 15-20 мин. в день младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы.	Массажный мячик – это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные её зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.
Стретчинг	Один раз в неделю в образовательной деятельности, игровая форма: путешествие, сказка по 15- 30 мин. Средняя, старшая, подготовительная к школе группы.	Методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр

Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.	Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса
Гимнастика пальчиковая	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физической форме и спортивной обуви.
Технологии обучения здоровому образу жизни		
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ. зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Коррекционные технологии		
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

1.

Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДООУ.

2.

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ.

3.

Установление контактов с социальными партнёрами ДООУ по вопросам здоровьесбережения.

4.

Освоение педагогами ДООУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДООУ.

5.

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

6.

Работа валеологической направленности с родителями ДООУ.

Система здоровьесбережения в ДОУ включает

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья", профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтанье" в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- физкультурные занятия всех типов;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

● Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.

● Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

● Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.

● Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.

● Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.

● Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

● Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДООУ

Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДООУ.

Взаимодействие специалистов ДООУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДООУ.

Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

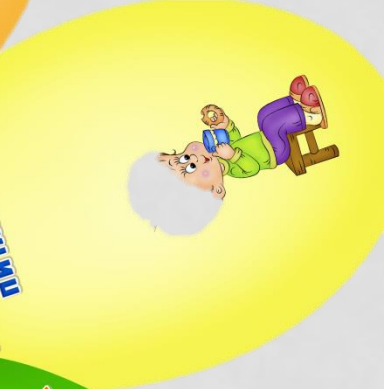
Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье;

Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Десять золотых правил здоровьесбережения

1.	Соблюдайте режим дня!
2.	Обращайте больше внимания на питание!
3.	Больше двигайтесь!
4.	Спите в прохладной комнате!
5.	Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6.	Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7.	Гоните прочь уныние и хандру!
8.	Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9.	Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10.	Желайте себе и окружающим только добра!

10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ





**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи – в здоровой стране.
Здоровые страны – планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете,
Растут здоровые дети!**



**Спасибо
за
внимание!**