

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7
г. Вязьмы Смоленской области

**Тематический педагогический совет
«Проектная деятельность по здоровьестюбержению в системе
воспитательно образовательной деятельности»**

**Вязьма
2021г.**

Цель: повысить компетентность педагогов в области образовательных технологий здоровьесбережения, а также резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.

Задачи:

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

Поиск эффективных форм, методов, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Ход педсовета

1. Вступительное слово

Притча «Здоровье человека»

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие — за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?»

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

Актуальность проблемы

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» сказал 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.

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»

«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

СанПин ДОУ

Указами Президента России:

«О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»

«Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

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. Наша с вами задача находить и использовать разнообразные формы и методы оздоровления воспитанников.

2. «Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в ДОУ» - выступление инструктора по физической культуре Юхаревой И.В.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Ведущий: "Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

А как относитесь к своему здоровью вы, уважаемые коллеги? Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это..."(блиц опрос педагогов).

Хорошо, мы уточнили, что путь к здоровью - это и правильное питание, двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное – **здоровый образ жизни.**

Ведущий: 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. Если считать, что здравоохранение наше само по себе больно, а ситуация с окружающей средой у нас по меньшей мере неблагоприятна, то «контрольный пакет акций» — вот эти самые 50-52 % - в наших руках. О том, как грамотно распорядиться этим «контрольным пакетом акций» в условиях дошкольного учреждения мы сейчас попробуем ответить.

3. Практическая часть: «Игра – викторина»

Ведущий: я прошу, вас, разделится на три команды знатоков здоровьесберегающих технологий. Итак, начинаем нашу игру.

Конкурс № 1

Ведущий: представим здоровье ребёнка в виде чудесной планеты, которую мы должны беречь, охранять от всех напастей и невзгод.

Для начала нам нужно выяснить, что же такое здоровье?

- Какие ассоциации возникают у вас, когда вы думаете о здоровье ребёнка? (*Педагоги озвучивают ассоциации*)

Общепринятой является формулировка, разработанная ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия»

Основное внимание мы сегодня уделим физическому здоровью ребёнка, как вы думаете, что для жизни и здоровья человека, и ребёнка, в частности, является самым главным.

- Попробуйте определить, на каких «трёх китах» держится жизнь и здоровье ребёнка? (*ответы педагогов*)

Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, 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
- иммунной систем организма

(картинки китов)

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.

- Какие циклические движения вы знаете, назовите их, пожалуйста? (*ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.д.*)
- Какой из перечисленных видов движений наиболее благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка? (*бег*)

Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста, и наша задача, разнообразить задания по бегу для того, чтобы у детей не снижался интерес к этому виду движений.

- Назовите виды бега, используемые при работе с дошкольниками. (бег в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.), бег в различных построениях (в колонне по одному, по два, враспынную), в разных направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.), с изменением темпа, (с ускорением, на скорость), с дополнительными заданиями и т.д.

Первое утверждение: бег, ходьба, прыжки - наиболее естественны для ребёнка дошкольника и при проведении физкультурного занятия, две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

Каждой из команд предлагается задание:

- 1.Показать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.
- 2.Показать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
- 3.Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

Конкурс № 2

Ведущий: развитие дыхательной системы, также напрямую связано с движением. Способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но... только на свежем воздухе!

- Скажите, пожалуйста, какова ежедневная продолжительность прогулки детей дошкольного возраста? (ответы педагогов
Общая продолжительность её составляет 4 часа)

Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью.

- Назовите виды двигательной активности детей на прогулке. (подвижные игры, спортивные игры и упражнения, индивидуальная работа над ОВД, самостоятельная двигательная активность и т.д.).

Из всего сказанного вытекает второе утверждение: повышение резервов дыхательной системы ребёнка, происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

Каждой из команд предлагается задание:

- 1.Показать комплекс дыхательной гимнастики.
- 2.Показать комплекс утренней гимнастики.
- 3.Показать комплекс гимнастики после сна.

Конкурс № 3

Ведущий: а сейчас поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об иммунной системе. Система иммунобиологической защиты очень сложная, но и она связана с движением. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам. Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включает систему иммунной защиты.

Закаливающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы.

- Назовите их, пожалуйста! *(Ответы педагогов: воздух, вода, солнце, низкие и высокие температуры)*

Правильно, не зря говорят: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»*

В каждом дошкольном учреждении используются разнообразные здоровьесберегающие технологии, комплекс закаливающих мероприятий, универсальных, эффективных и доступных для детей дошкольного возраста. Однако при их проведении всегда нужно соблюдать определённые правила.

- Назовите правила, регулирующие проведение закаливающих мероприятий. *(Ответы педагогов: Постепенность, учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка, системность, эмоциональная и физическая привлекательность для ребёнка)*

И наш третий вывод: органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

Каждой из команд предлагается задание:

1. Дать определение понятию «здоровьесберегающие технологии», озвучить её цель. *(Технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса. Цель: формирование у ребёнка осознанного отношения к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье, развитие умений оберегать его.)*

2. Перечислить здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ *(медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей;*

технологии сохранения и стимулирования здоровья (Ритмопластика, Динамические паузы, Подвижные и спортивные игры, Релаксация, Пальчиковая гимнастика, Гимнастика для глаз, Дыхательная гимнастика, Бодрящая гимнастика после сна)

технологии обучения здоровому образу жизни (Утренняя гимнастика, Физкультурные занятия, Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья», Самомассаж, Активный отдых)

коррекционные технологии (Артикуляционная гимнастика, Коррекционные занятия с использованием тренажеров, «Сенсорная тропа, использованию в режимных моментах тихой, успокаивающей музыки, Цвет терапия. «Сухой дождь»)

3. Назовите структуру здоровьесбережения ребенка (создание условий, мониторинг здоровья ребенка, планирование, технологии, интеграция, анализ).

Ведущий: итак, мы с вами определили три утверждения, на которые первую очередь мы с вами должны ориентироваться в своей работе по здоровьесбережению.

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.

Подведение итогов и проект решения педагогического совета.

Ведущий: уважаемые коллеги, мне бы хотелось услышать ваше мнение по поводу этих утверждений. Могут ли они, став основой физвоспитания в ДОУ, решить проблему заболеваемости дошкольников? (ответы педагогов).

Для того чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности, как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

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

- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности.
- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами.
- Нарращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.
- Использовать инновационные здоровьесберегающие педагогические технологии для улучшения физического состояния воспитанников, их физического развития, формирования навыков здорового образа жизни.
- Научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Предлагаю внести эти предложения в решение нашего педсовета.

Решение педагогического совета

1. Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.).
2. Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности.
3. Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами.
4. Нарращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.
5. Использовать инновационные педагогические технологии для улучшения физического состояния воспитанников, их физического развития, формирования навыков здорового образа жизни.
6. Научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.