**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 52 пгт. Дружинино**

**Педагогический совет № 3**

(тематический)

«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста

посредством развития представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами**»**

**Составила старший воспитатель Кулик Ю.Н.**

**Провела 27.01.2021г.**

**2021г.**

**Задачи:**

1. Привлечь внимание педагогов к проблеме сохранения здоровья детей.
2. Систематизировать знания педагогов о работе по сохранению здоровья детей в ДОУ.
3. Проанализировать уровень организации работы по сохранению здоровья детей.
4. Активизировать деятельность педагогов.

**Ход педсовета:**

**1.Актуальность проблемы**

Возложение на образовательное учреждение и педагогов заботы о здоровье детей определяется рядом причин.

Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. И прежде всего, это касается здоровья.

Во-вторых, большая часть воздействий на здоровье детей – желательных и нежелательных – осуществляется именно в стенах ДОУ. Ведь здесь под присмотром педагога дети проводят большую часть времени.

В-третьих, медицина занимается не здоровьем, а болезнями, то есть не профилактикой, а лечением. Задача ДОУ иная – сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, то есть профилактическая.

В связи с этим необходимо так организовать образовательный процесс, чтобы обучение, развитие и воспитание детей не наносило ущерба их здоровью.

***Что такое здоровье?***

         «Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» (Толковый словарь русского языка).

        На сегодняшний день наша задача – становление у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни. А для этого необходимо *(спросить мнение воспитателей)*:

* Развивать у детей навыки личной гигиены;
* Формировать у дошкольников элементарные представления о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены (при проведении занятий обращают внимание детей на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывают о ее влиянии на состояние кожи, зубов и пр.);
* Поддерживать возникновение  у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства «мышечной радости»;
* Привлекать родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни (организация консультаций, бесед с родителями; обеспечение согласованности и преемственности в оздоровлении и физическом развитии детей в семье и ДОУ и пр.).

**2. Анализ оперативного контроля прогулки, выполнения режима дня:** старший воспитатель Кулик Ю.Н.

**Существует такая легенда.**

“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?

**Выслушать варианты ответов.**

**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!

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. **Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, подвижными играми с правилами, с элементами спортивных игр.**

**3. «Игры с правилами, их роль в двигательной активности дошкольников»:** воспитатель Жаркова М.Н.

Уважаемые коллеги работая по формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста мы работаем не только с детьми но и с родителями ».

**4.«Взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам формирования культуры ЗОЖ»:** воспитатель Мазова Е.Н.

**5. Деловая игра:** старший воспитатель Кулик Ю.Н.

**Цель:**активизировать деятельность педагогов; способствовать приобретению ими опыта коллективной работы; совершенствовать практические навыки профессиональной деятельности

**Предварительная работа:** формирование двух команд педагогов.

**Материалы:** призы участникам.

**Ход игры:**

***1. Разминка****:*(командам по очереди задаются вопросы, за каждый правильный ответ)

* Что означает термин «эстетотерапия»? (**лечение красотой**)
* Как можно применять эстетотерапию на занятиях  физического воспитания? (**воспитывать у детей стремление к формированию здорового и красивого тела**)
* Что вы можете сказать о работоспособности сутулого и стройного человека? (**сутулый быстрее утомляется из – за плохого снабжения кровеносных сосудов**)
* Какая пища может укреплять организм человека? (**растения, которые укрепляют иммунную систему человека – овёс, рожь, шиповник, морковный сок, лимон, золотой корень и т.д.**)

***Рекламная пауза***

*Педагогам предлагается превратить стул в средство физического воспитания и продемонстрировать. Конкурс оценивается.*

***2. «Путешествие в историю»*** (командам по очереди задаются вопросы, за каждый правильный ответ)

* Секретарь Гольштейнского посольства, посетивший Московию в 30-х гг. семнадцатого столетия, Адам Олеарий свидетельствовал: «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие». Перечислите причины долгожительства в Древней Руси (**натуральная пища, бани, купание в естественных водоёмах - закаливание**)
* Когда Суворов покорял Альпы со своими солдатами, он приказал им пить чай из травы, растущей там. Есть эта трава и на Руси. Как она называется? (**Девясил, в народе считают, что она имеет девять сил и излечивает от многих болезней. Одной из таких сил является повышение сопротивляемости организма к холоду и недостатку кислорода**).

***3.* *Проблемная ситуация***

        Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития?

(организовать подвижную игру: «Убежим от дождика»; летом в экологически-чистом районе использовать как фактор закаливания.)

***Рекламная пауза***

**«Бабушка и Красная шапочка»**

**(обыгрывают воспитатели).**  
*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 морковку, моя внученька.  
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?  
- Это потому, моя Деточка, что по утрам я никогда не делала зарядку…  
  
***В один голос, обращаясь к присутствующим:*** *если вы не хотите, чтобы вас съел Серый волк, как бабушку, ведите здоровый образ жизни!*

**4. “Солнце здорового образа жизни”.**

**Задание:** из предложенных материалов, (большой бумажный круг, овалы, фломастеры) выложить солнце, лучи которого и будут все составляющие здорового образа жизни. Подписать лучи (1-2 слова). Объяснить, как полученную схему ''преподнести'' родителям. **(5 мин)**

**Релаксационная пауза «Водопад»**

**(выполняется под классическую музыку)**

Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и тёплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесёт прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой… Ваши страхи, беды смыла и унесла вода. Чистая вода омыла вас. Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

**Вывод:**

**Чтобы выполнить годовую задачу, которая направлена на формирование привычки здоровья, надо постоянно, систематически прививать детям навыки ЗОЖ через плодотворную работу с родителями, т.е. учить их быть здоровыми.**

В заключении нашего педагогического ринга Я предлагаю вам

(раздать каждому педагогу)

**10 правил здорового образа жизни»**

1. Каждое утро делайте зарядку.

2. Обязательно завтракайте, чтобы насытить организм и набраться сил на целый день.

3. Следите за осанкой в течение дня. Плечи расправлены, живот подтянут, - это не только улучшает тонус мышц, но и поможет достойно встречать любые события дня.

4. Не откладывайте обед на потом, если вы почувствовали голод. Потому что к вечеру ваш аппетит будет уже не контролируемым. Ешьте по мере потребности вашего тела. Порции должны быть небольшими, еда сбалансированная и полезная. Всегда прежде чем что-то съесть, подумайте- принесёт это пользу, или же уйдёт в никуда, откладываясь на бедрах и животе.

5. Следите за сочетанием продуктов. Белок хорошо сочетается с овощами, каши тоже с овощами, а вот фрукты лучше есть отдельным блюдом.

6. Делайте все осознанно! А не на автомате. Тогда ваш мозг и тело всегда будут в гармонии. Ведь так часто мы делаем что-то одно, думаем о другом, а результат имеем третий. Наш мозг- это руководитель для тела, а если руководитель халатно, невнимательно выполняет свою работу, через какое-то время происходят сбои и это приводит к разрушению.

7. Если в течении дня вы много работали, особенно умственно, обязательно после работы сделайте физические упражнения для тела: проработайте мышцы, сделайте кардио, растяжку-это разгрузит мозг, сбалансирует тело. Только после полноценной нагрузки всего организма наступает хороший отдых.

8. В течении дня пейте до 2 литров воды.

9. Ужинайте минимум за 4 часа до сна. Не ешьте на ночь свежие фрукты, а также жирное и сладкое!

10. Ложитесь спать вовремя (до 23:00). Сон - залог здоровья. Во время сна организм очищается. Набирается новых сил и энергии.

**Решение педсовета**

1. Через родительские собрания и информационные стенды продолжать рекламировать здоровый образ жизни среди родителей.

**Ответственные: воспитатели. Срок: постоянно**

1. Провести совместно с родителями физкультурные развлечения для детей старших и подготовительных групп.

**Ответственные: инструктор по физ.культуре, воспитатели**

1. Пополнить спортивный зал современным спортивным оборудованием.

**Ответственные: администрация ДОУ**

1. Пополнить картотеки гимнастики после сна (для каждого возраста) и картотеку подвижных игр.

**Ответственные: воспитатели. Срок: постоянно**

**Пословицы и поговорки**

Будет здоровье – будет все.

Здоровье за деньги не купишь.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже всего на свете.

Здоровье дороже всего на свете.

Здоровье – это движение.

Двигаюсь, значит, живу.

Береги природу для красоты и здоровья.

Береги платье с нову, а здоровье смолоду.

Болен – лечись, а здоров, так берегись.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.

Здоровому и врач не надобен.

Здоровому и горе не горе, а беда не зарок.

Здоровью цены нет.

**Карта использования здоровьесберегающих технологий**

**в работе с детьми дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утро** | **I половина дня** | **Прогулка** | **II половина дня** | **II прогулка** | **Вечер** |
| Утренний прием на воздухе (теплый период)  Утренняя гимнастика на воздухе (теплый период)  Утренняя гимнастика в физкультурном зале (холодный период)  Упражнения для профилактики нарушения осанки, плоскостопия  Дыхательная гимнастика  Коммуникативные игры  Игры средней подвижности  Беседы на валеологические темы из серии «Здоровье»  Самостоятельная двигательная деятельность детей | Физминутки  Гимнастика для глаз  Пальчиковая гимнастика  Артикуляционная гимнастика  Релаксация  Разнообразие форм организации детей во время НОД (стоя в кругу, сидя на ковре, стоя за столами)  НОД по физической культуре  НОД из серии «Здоровье»  В перерывах между НОД динамические паузы, подвижные игры  Растяжки и забавные упражнения (во время НОД по физической культуре) | Подвижные игры  Спортивные игры  НОД по физической культуре на воздухе  Игры - соревнования  Выполнение физич. упраж. со всеми детьми  Дыхательная гимнастика | Гимнастика после дневного сна  Артикуляционная гимнастика  Самомассаж (лица, спины, ног, рук, биологически активных точек)  Физкультурные досуги, праздники  Игры – соревнования между возрастными группами  Занятия по здоровому образу жизни (хождение по дорожке здоровья, мешочкам с разными наполнителями, беседы, закаливание и т.д.)  Театрализованная деятельность | Подвижные игры  Спортивные игры  Индивиду альная работа по развитию движений | Психогимнастика  Сказкотера пия  Игры на снятие отрицательных эмоций, нервных состояний  Народная педагогика (фольклор, народные игры, хороводы)  Логоритмика |