

**«Роль детского сада в формировании здорового образа жизни дошкольников».
(педсовет - игра с использованием игровых приёмов и процедур)**

Цель: Совершенствовать представление педагогов об организации мероприятий, на укрепление физического здоровья и обеспечение психического и эмоционального благополучия дошкольников.

Содержание:

1. Введение - «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни» - старший воспитатель
2. Сообщение - «Слагаемые здорового образа жизни» инструктор по физической культуре
3. Игра: «Творческий подход педагога к развитию физических умений и навыков у детей дошкольного возраста» - старший воспитатель, инструктор по физической культуре
4. Проект решения педсовета

Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи.

Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения 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.

Общепризнанно, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. И хотя широкое распространение современных средств массовой информации способствует повышению санитарно-гигиенических знаний населения, но, к сожалению, не всегда меняет поведение людей. Так, некоторые авторы отмечают, что многие родители в силу неопытности, несерьезности подхода к соблюдению правил гигиены, а часто из-за низкой культуры и небрежного отношения к здоровью ребенка не выполняют даже элементарных гигиенических правил.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако многие исследователи констатируют 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. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Знания родителей дошкольников о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации респондентов относительно значимости здоровья не актуализированы и в этой связи не реализованы в повседневной жизнедеятельности.

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.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Какими способами мы можем пропагандировать ЗОЖ?

- Открытые занятия по ЗОЖ.
- Совместные мероприятия (праздники, развлечения, дни здоровья и пр.)

- Мастер-классы.
- Наглядная информация.
- Консультации, беседы.
- Анкетирование.

Обозначим слагаемые здорового образа жизни.

1. Активное **использование целебных природных факторов окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, т.к. естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. **Спокойный, доброжелательный психологический климат**. Перебранки в присутствии ребёнка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляются уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Вспомните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть.

Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению,

улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное, бодрое настроение.

Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение.

А ведь наше раздражение механически переходит и на ребёнка. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

3. **Правильно организованный режим дня**. Режим дня – это создание условий, способствующих повышению защитных сил организма ребёнка, и его работоспособности. Важным является правильная организация режима дня, которая оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и другом. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

4. **Полноценное питание**. Включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

5. **Формирование интереса к оздоровлению собственного организма**. Чем раньше получит ребёнок представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

6. **Закаливание организма**. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим делом.

Игра: «Творческий подход педагога к развитию физических умений и навыков у детей дошкольного возраста»

«Физическая культура дошкольников состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укреплении здоровья – это есть и культура чувств, внимания, воли, красоты, культуры всего характера».
Е.А. Аркин

Цель. Способствовать творческому поиску, проявлению инициативы, росту педагогического мастерства педагогов ДОУ.

I. Педагоги делятся на две команды, выбирают капитанов.

II. «Лучший теоретик» (работа с перфокартами). Членам команды предстоит ответить на вопрос, поставив знак «+» напротив той группы, к которой он относится (1 баллов за каждый правильный ответ).

Цель: Определить, с какой возрастной группы вводятся:

1. челночный бег;
2. размыкание без помощи рук;
3. увеличение дозировки ОРУ до 9-10 раз;
4. боковое подлезание;
5. метание на дальность;
6. размыкание без помощи рук на ходу;
7. метание в подвижную цель;
8. игры с элементами соревнований;
9. ходьба по ребристой доске;
10. считалки при проведении игр;
11. прыжки через скакалку;
12. использование выражения «Исходное положение при выполнении ОРУ»;
13. лазание;
14. игры спортивные;
15. статистические упражнения на равновесие.

III. «Педагог-новатор»

Задание: Придумать новое интересное название физкультурным занятиям – (5 баллов за оригинальность).

IV. «Конкурс – капитанов» - самый меткий.

Каждому капитану предлагается сделать по 5 бросков по кольцебросу правой рукой с расстояния 2-х метров, левой – с 1,5м.

(Очков столько, сколько наброшено колец).

V. «Поэтический конкурс»

Сочинить стихотворение, рассказы-малютки (по одному) для подвижных игр, утренней гимнастики, физминутки, физзанятия (по 5 баллов за каждое четверостишие).

VI. Существуют разные комплексы утренних гимнастик, попробуйте создать еще один, в котором все упражнения были бы похожи на движения: 1 команда – рыбы, 2 команда – муравья.

(оценивается точность выполнения задания все командой – 5 баллов)

VII. Представьте, что открыта скульптурная галерея со странным названием «Жертвы спорта». Создайте для этой галереи скульптурные композиции с названиями:

1 команда – «Штангист, который не успел отпрыгнуть от штанги»

2 команда – «Горнолыжница, не успевшая убежать от снежной лавины». (оценивается точность передачи композиции характеризующей название скульптуры – 5 баллов)

VIII. Создайте памятник литературному герою-спортсмену, используя подручный материал, и произнесите речь при его открытии.

1 команда – «Первому организатору спортивных состязаний с нечистой силой – Балде». 2 команда – «Первому воздухоплателю на воздушном шаре – Винни-Пуху».

(пантомима, за угаданного персонажа – 5 баллов)

Подведение итогов игры.