**Педсовет на тему: «Здоровье с детства»**

**Вид педсовета:**тематический

**Форма  проведения педсовета:**творческая конференция.

**Участники:**педагоги.

**Место проведения:**музыкальный зал.

**Цель:**мобилизовать сотрудников детского сада, родителей, самих детей на сохранение, укрепление и развитие своего здо­ровья.  Расширить знания педагогов и родителей с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.

**Подготовка к педсовету:**

1. Выставка детских творческих работ на тему «Мое здоровье»

2. Брифинг «Здоровье с детства»

3. Оформление альбома «Наша семья спортом дружна»

4 . Оформление наглядной информации педагогами для родителей по проблеме здоровья детей.

**Повестка дня (педсовета)**

1. Выступление заведующей

2.Выступление старшего воспитателя в режиме интерактивного общения по теме: «Здоровье дороже богатства»

3. Деловая игра.

-Блиц-опрос «Что такое здоровье?»;

-Решение педагогических ситуаций;

-Педагогические упражнения «Переводчик»;

-«Сказка на пустом месте»;

-Ролевой тренинг невербальных средств общения «Угадай, кто это»

4.   Рефлексия. «Что мне дал этот педсовет»

5.  Принятие проекта решения педагогического совета.

**Ход педагогического совета.**

**Вопрос 1. Выступление заведующей ДОУ.**

Добрый день, уважаемые коллеги! Согласи­тесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле здоровый дух». О здоровье необходимо заботиться с юных лет. И это глав­ная задача педагогов и родителей.

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня - биологическое, социальное и психологиче­ское. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состо­яние детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 30 % от числа детей, посту­пающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, весёлыми, физически хорошо развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями. Ребенок испытывает влияние и семьи, и детского сада, поэтому так важно дополнять друг друга в воспитании и наша встреча будет посвящена  фор­мированию здоровья с детства.

**Вопрос2**.  **Выступление старшего воспитателя по теме: «Здоровье дороже богатства»**

 «Что такое здоровье?» К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Рассмотрим некоторые из них.

Здоровье - это нормальная функция организма на всех уров­нях его организации.

Здоровье - это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

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.

Здоровье - это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

Здоровье - это способность к полноценному выполнению  
основных социальных функций.

Здоровье - это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физиче­ских и духовных сил, принцип единства организма, саморегуля­ции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Таким образом, здоровье - это не только отсутствие болез­ней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

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.
4. Психологическое (нравственное) здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от условий внешней среды, то есть экологии, на 10 % - от деятельности системы здравоохранения, а на 50 % -от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50 % здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50 % мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

          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. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще не осознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

          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.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказу 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.

Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - систем­но организованная совокупность программ, приемов, методов ор­ганизации образовательного процесса, направленная на укрепле­ние и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здо­ровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

         Воспитание здорового ребенка было и остается актуальной проблемой образования. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ строится на основе трех основных направлений:

1. Социально – психологического, направленного на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры, чтобы ребенок хотел этим заниматься, получал удовольствие от занятий. Для этого можно использовать игровые методы и приемы, яркое нестандартное оборудование, привлекающие глаз ребенка.
2. Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических знаний. Дети получают знания по валеологии в доступной форме, помогающие детям самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи другому.
3. Двигательного, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала. Тело для растущего человека – особая реальность, которой ему предстоит овладеть. Педагогический процесс идет так, чтобы мир телесных движений открывался детям в качестве особой, “необыденной” действительности, как специфическая “культура”, к которой им еще только предстоит приобщиться.

         Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, в детском саду, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку, это правильно организованное питание, режим, использование физических упражнений в зале и на воздухе, активный отдых.

         С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения у детей беспорядочны, но постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер.

        Физическая культура – является залогом здоровья, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма.

           Очень важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать физическую культуру не только в детском саду, но и в семье.

Положительный пример родителей к занятиям спортом будет вызывать стремление у детей заниматься физической культурой. В выходные дни утреннюю гимнастику можно провести в помещении, в теплое время можно использовать оздоровительный бег.

* Во время завтрака, обеда, чтения книг – следите за осанкой ребенка.
* Используйте разнообразные подвижные и спортивные игры с физкультурным инвентарем (скакалки, мячи, кегли), зимой – игры на свежем воздухе, катание на санках, лыжах, коньках.
* Закаливание детей: это хождение босиком по траве в летний период, умывание прохладной водой, купание в открытых водоемах, солнечные ванны, свежие воздух в бору.
* Туристические походы и прогулки всей семьей.
* Посещение спортивных кружков города.
* Используйте “домашний стадион” для физического развития.
* Используйте спортивные соревнования.
  + Поощряйте двигательную и игровую деятельность ребенка

**Вопрос3. Деловая игра**

***1.Блиц-опрос:***

*Предлагается ответить на вопросы. Все участники педсовета высказывают свое мнение.*

1. Что такое здоровье?

(По определению Всемирной организации здравоохранения: здоровье -это состояние полного физического, психологического и .социального благополучия, а не только отсутствие болезни).

2. Как называется наука, занимающаяся изучением ЗОЖ?  
(валеология).

3.Как вы понимаете, что такое здоровьесберегающиеся технологии? (Нетрадиционная методика оздоровления дошкольников, формирование у детей осмысленного отношения к здоровью через создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы).

4.Назовите виды здоровьесберегающихся технологий.

(Гимнастики: для глаз, дыхательная, пальчиковая, взбадривающая; музыкотерапия; стретчинг, физическое развитие и оздоровление детей :закаливание, двигательный режим, упражнения, способствующие формированию осанки, профилактике плоскостопия, коррегирующие; лечебно-профилактическая работа (лечебный массаж, физиотерапия и т. д.)

обеспечение психологического благополучия (музыкотерапия, сказкотерапия, релаксация, психогимнастика; коррекционно-развивающая работа) .

5.Назовите формы двигательной активности дошкольников в течение дня

(физкультурные занятия, оздоровительный бег, гимнастика, прогулки с включением спортивных и подвижных игр)

6. Назовите компоненты ЗОЖ.

(Рациональный режим, систематические физкультурные занятия, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в ДОУ и семье)

7. Назовите праздники, способствующие оздоровлению детей.  
(спортивные развлечения, праздники, игры-забавы, двигательно-игровой режим, «Дни здоровья» и т. д.)

***2 Педагогические упражнения «Переводчик»***

У каждой команды карточка с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно с помощью мимики, рук изобразить смысл текста для того, чтобы команда соперников отгадала и прочитала текст пальчиковой гимнастики.

Сбил, сколотил - вот колесо.

Сел да поехал.

Ах, хорошо!

Оглянулся назад - одни спицы лежат.

Жил-был зайчик длинные ушки.

Отморозил зайчик носик на опушке.

Отморозил носик, отморозил хвостик .

И поехал греться к ребятишкам в гости.

Там тепло и тихо, волка нет, И дают морковку на обед.

***3. Педагогические ситуации:***

1.Прокомментируйте данный диалог.

Разговор двух мам:

-   *Мой ребенок стал ходить в детский сад и начал часто болеть. Я считаю, что виноваты в этом воспитатели: не присматривают хорошо за детьми.*

-   *Ты права, мой ребенок не болеет, потому что мы сидим с ним дома.*

2. *Мама привела ребенка в детский сад и увидела, что в группе открыта  
фрамуга, выразив недовольство воспитателю группы и выслушав доводы  
воспитателя, она обратилась в администрацию детского сада.*

-Оцените действия мамы.

-Что могла ответить воспитатель на вопрос мамы?

3.   Мама сказала Свете: *«Сегодня в бассейн не ходи, у тебя небольшой  
насморк». Вечером, забирая ребенка из д/с, мама узнает, что Света  
купалась. Свое недовольство она выразила воспитателю".*

-Права ли мама?

4.  *Дети младшей группы после игры не убрали игрушки. Не сделали этого и  
после напоминания воспитателя.*

-Какова реакция педагога?

5.   *Ребенок все время выполняет в играх ведущую роль.*

-Каким образом дать возможность, выполнить эту роль другим детям?

6. *В группе готовится открытый просмотр занятия. Вова, гиперактивный  
ребенок, по мнению воспитателей, будет мешать проведению мероприятия. В момент проведения открытого просмотра мальчика уводят в другую группу.  
Узнав об этом, родители идут с жалобой к администрации.*

-Разъясните эту ситуацию.

***4. «Сказка на пустом месте»***

Здоровье ребенка зависит от психологического климата в группе, от умения воспитателя поддерживать эмоциональный настрой детей. Представьте, что у вас под рукой ничего нет, кроме тех предметов, которые находятся в данном сундучке. Каждая команда берет из сундучка по 2 предмета, дополняет их необходимыми деталями, с помощью которых эти предметы «оживают», и рассказывает сказку или стихотворение.

***5. Ролевой тренинг невербальных средств общения «Угадай, кто это?****»*

Участники команды получают карточку с именем сказочного героя. Необходимо мимикой и жестами объяснить другой команде, что это за герой.

Изображаемый персонаж:

1 команда - Золушка-Мачеха

2 команда – Дюймовочка-Жук

***6. Инструктор по физической культуре   предлагает   всем   присутствующим   выполнить упражнения в соответствии с текстом.***

( стихотворение, зрительная, дыхательная гимнастика  по выбору инструктора)

***Релаксация "Цветок".***

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу.(звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасный цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он- точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться»

Ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

**8. Проект решения педагогического совета.**

1) Педагогам дошкольного учреждения для работы с детьми и взаимодействия с родителями:

- систематизировать материал по теме сохранения и укрепления здоровья для дальнейшего его использования дет­ским садом и семьей;

-  оформить в информационных стендах для родителей по­стоянно действующую рубрику по оздоровлению детей;

Срок: в течение года.

Ответственные: педагоги.

2) Родителям:

-  повышать детский интерес к физкультуре и спорту через активное совместное участие родителей и детей в ежегодных спортивных мероприятиях

Ответственные: педагоги, родители

(Раздаточный материал.Памятка)

**«Это может каждый, 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. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. 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 с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

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 с учетом тренировок 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. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

5. Не зацикливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, 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 фитнесом - 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. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. 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.