

**РЕСПУБЛИКА КРЫМДЖАНКОЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДВЕДЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**

296121, Российская Федерация, Республика Крым, Джанкойский район,
с. Медведевка, ул.40 лет Победы, д.23

Протокол №2

заседания педагогического совета МДОУ

30.10.2024.

Тема: «Приобщение детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы».

Цель: Расширение знаний педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.

Задачи:

1. Расширить и систематизировать знания педагогов об оздоровлении детей, о формировании основ физического воспитания и здорового образа жизни.
2. Повышать методический уровень педагогов в организации работы с детьми и родителями.

Повестка дня:

1. Мастер класс для педагогов « Музыка и здоровье дошкольного младшего возраста» ответственный музыкальный руководитель Эмирова Ф .Ю.
2. Анкетирование родителей, « Какое место занимает физкультура в вашей семье?» ответственные воспитатели всех возрастных групп.
3. Открытый просмотр ОД по образовательной области «Физическая культура» ответственные воспитатели всех возрастных групп.
4. Организация и проведения тематической проверки « Организация работы по речевому развитию дошкольников» Ответственный заведующий МДОУ.
5. Разработка положение конкурса «Лучший макет « Говорящей стены» ответственные воспитатели всех возрастных групп.
6. Самообразование как источник профессионального роста современного педагога
7. Принятие решения педсовета

Председатель педагогического совета – Мельник С.М., заведующий МДОУ.

Секретарь педсовета – Дункабаш М.Н, воспитатель старшей группы.

Присутствовали:

Эмирова В.Б.

Мищенко Н.Н.

Билялова А.Р.

Эмирова Ф.Ю.

Скороход О.В.

Повестка дня:

1. Об итогах выполнения решения предыдущего педагогического совета.
2. Консультация для воспитателей « Утренняя гимнастика в детском саду» воспитатель 2 младшей разновозрастной Билялова А.Р.
- 3.«Использование малых фольклорных форм в оздоровительной деятельности как один из факторов модернизации системы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду – воспитатель разновозрастной группы Скороход О.В.
4. «Приобщение детей к ЗОЖ через разнообразные формы оздоровительных работ – воспитатель старшей группы Дункабаш М.Н.
5. Мастер класс «Музыкальная тропа здоровья» музыкальный руководитель Эмирова Ф.Ю.
- 6.Рефлексия. (Что мне дал этот педсовет)

Ход педсовета:

1. Вступительное слово заведующей Мельник С. М.

«Значение здоровья в жизни детей и взрослых»

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

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. О том, как грамотно распорядиться этим количеством процентов распорядиться в условиях дошкольного учреждения пойдет речь на нашем педсовете.

В целом в дошкольных учреждениях сложился системный подход к организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит долго и эффективно, если не будет совершенствоваться и обновляться.

2.Выступила с консультацией воспитатель 2 младшей разновозрастной группы Билялова А.Р.

В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика проводится до завтрака. Включается в режим с первой младшей группы и направлена, главным образом, на решение оздоровительных задач. В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины, во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики.

Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой. Поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения, отводится минимальное время. (комплекс гимнастик пишется на 2 недели).

Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями.

Нагрузка зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики:



Длительность:

в первой младшей группе — 4-5 минут

во второй младшей группе — 5-6 минут

в средней группе — 6-8 минут

в старшей группе — 8-10 минут

в подготовительной группе — 10-12 минут

Количество упражнений:

в первой младшей группе — 3-4

во второй младшей группе — 4 упражнения

в средней группе — 4-5 упражнений

в старшей группе — 5-6 упражнений

в подготовительной группе — 6-8 упражнений

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной. Не менее важно эмоционально проводить гимнастику, используя различные приемы и музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

В начале года детей первой младшей группы не строят перед выполнением упражнений: они ходят и бегают стайкой, враспынную. В дальнейшем и в этой

группе утренняя гимнастика начинается с построения в колонну по одному или в шеренгу.

Для выполнения общеобразовательных упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеобразовательных упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте — обычная, с высоким подниманием колен. Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании:

обычная ходьба

ходьба на носках

ходьба на пятках

ходьба на краях стоп.

Такое сочетание повторяется 6-8 раз.

Полезно менять скорость ходьбы — от медленной до быстрой и наоборот.

Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация - «лошадки, цапли, ходьба по глубокому снегу».

Бег в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях. Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения ОРУ бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается:

для младшего возраста она составляет 10-20 секунд

для среднего 20-25 секунд

для старшего 25-30 секунд

для 6 лет 30-40 секунд.

В утреннюю гимнастику включают разные виды прыжков:

прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях вперед, назад, в стороны, по кругу и т. д.

перепрыгивание через предметы

впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него.

В младших группах применяем имитация - зайчики, мячики.

В конце гимнастики, после бега в чередованиях с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые успокаивают организм.

ОРУ выполняются из ратных исходных положений тела:

стоя, сидя, лежа.

Исходные положения, лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник, неокрепший свод стопы, позволяют увеличить напряжение отдельных мышц.

При выполнении ОРУ используется имитация во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста, комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе (1 младшая группа) - птички, бабочки, часики, самолётики.

Указания даются детям соответственно подобранному образу — воробушки полетели. Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребёнком и если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает, особенно детей младшего возраста.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

3.Выступила с докладом «Использование малых фольклорных форм в оздоровительной деятельности как один из факторов модернизации системы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду – воспитатель разновозрастной группы Скороход О. В.



Как разнообразить мероприятия оздоровительного характера, сделать их яркими, запоминающимися, позитивными, несущими, помимо всего прочего, и воспитательную нагрузку? Именно богатое культурное наследие, использование малых фольклорных форм-то эмоционально-образное средство влияния на детей, которое поддерживает их интерес к здоровому образу жизни посредством национальных традиций. Приобщение детей к устному народному творчеству не только открывает перед ними тесную связь человека с миром природы, дает возможность познакомиться с родной культурой, с образным языком. Всевозможные потешки, считалки, дразнилки, скороговорки, заклички и прочая

стихотворная «шумиха», помогают детям автоматизировать поставленные звуки, способствуют укреплению органов дыхания, улучшению кровоснабжения ЛОР-органов (что весьма актуально для часто болеющих детей). С большим желанием дети выполняют пальчиковую гимнастику, самомассаж кистей, стоп и тела в целом с фольклорным содержанием. В группах имеются картотеки упражнений гимнастики, побудок, физминутки и динамические паузы, дыхательные и зрительные гимнастики. Оздоровительные мероприятия с использованием фольклора предусматривают систему физических и речевых упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, способствует исключению стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений, предполагает использование разнообразных двигательных действий. Из нашего национального устного творчества – потешек, считалок, закличек, скороговорок, сказок, если не быть ленивым и пренебрежительным, можно извлечь много пользы для воспитания здорового ребенка.

Народ использовал целый комплекс медицинских упражнений, чтобы вырастить ребёнка здоровым. Весь комплекс детского массажа: поглаживание, разведение рук, помахивание кистями, переваливание головы с руки на руку и т. д.

Вспомните «ладушки», прекрасная зарядка для рук. А «Сорока-ворона»? Здесь уже и координация движений, и даже – точечный массаж. Массаж ладошки («кашу варила», всех пальцев («этому дала», и одновременно – педагогическое влияние: этому кашу не дала, потому что ленив.

Или – когда переваливают головку ребёнка с рук на руку, массируя шею, а затем закидывают ручки за голову: «Валяй, валяй, баба каравай, пришёл к бабе пономарь.

Дай, баба, теста Шук, шук полетели– нет в печи места на голову сели!

Процесс пробуждения детей мы можем сопровождать чтением потешек, пестушек:

Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись,
Понягушечки, потягушечки,
Где игрушки, погремушечки,
Ты, игрушка, погреми,
Наших деток подними.

Включение фольклора оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста. В качестве фольклорного материала можно использовать потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки.

При отборе фольклорных произведений следует опираться на Таким образом, на современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов оздоровления детей, повышения их двигательной активности.

4.Выступила с консультацией» Сказка Репка на спортивный лад»проведения тренинга «Приобщение детей к ЗОЖ через разнообразные формы оздоровительных работ. Воспитатель старшей группы Дункабаш М.Н.

Последнее время наблюдается снижение показателей уровня здоровья детей, их физического развития. За последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье,

снизилось в 3 раза. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи и органов пищеварения. Чрезвычайно высока распространенность морфофункциональных отклонений. Среди них ведущими являются нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. У детей дошкольного возраста диагностируются выраженные формы психических расстройств. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. В первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы.



Поэтому основная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении согласно ФГОС ДО, ФОП ДО состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, трудового) развития детей и воспитания у них потребности систематически заниматься физическими упражнениями. Воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обеспечение физического и психического благополучия.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

Оздоровительные задачи:

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей. Система физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДООУ. Занятия обязательны для всех детей. Они проводятся круглый год.

Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом сохранению психического, физического, социального здоровья детей.

Такие как:

Утренняя гимнастика

Летние забавы

Гимнастика пробуждения

Пальчиковая гимнастика

Подвижные игры

Закаливание

Самостоятельная двигательная деятельность

Физкультурные досуги

День неделя здоровья

Здоровое питание

Дых и звуковая гимнастика

Самомассаж

Тренинги

Релаксация

Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников.

Педагог:

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Крикните громко и хором, друзья

Помочь откажетесь мне? (нет или да?)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы к нам на игру,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю.....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте мне тогда ответ,

Помочь откажетесь мне? (нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (нет или да)

Педагог: «Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы продолжим наш педсовет «Особенности здоровьесберегающих технологий в детском саду».



Упражнение: «Воздушный шар»(о ценности здоровья для человека)

Ход упражнения:

Педагог раздаёт листы А-4 на которых изображён воздушный шар.

Педагог: «На рисунке вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?»

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности.

Педагог- записывает их на доске. Если слова повторяются, то педагог- ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья. Обсуждение результатов.

Основными задачами являются:

создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
охрана и укрепление психофизического здоровья детей;
совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами здоровьесберегающих технологий;
воспитание потребности в здоровом образе жизни;
формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

приобщение детей к физической культуре;

использование развивающих форм оздоровительной работы.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

медико-профилактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;

технологии просвещения родителей;

здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДООУ:

обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

мониторинг здоровья;

организация профилактических;

мероприятий;

рациональное питание;

рациональный режим дня;

здоровьесберегающая среда;

контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников (двигательный режим, динамические паузы, закаливание, гимнастика, подвижные и спортивные игры, дни здоровья, спортивные развлечения, праздники).

А,сейчас я хочу остановиться более подробно на образовательных здоровьесберегающих технологиях.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья

(динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультурно-оздоровительная работа, массаж, психогимнастика);

- технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия);

- коррекционные технологии: (технологии музыкального воздействия, которые используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, сказкотерапия, технологии воздействия светом – правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка).

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов -

технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

Семинары-тренинги.

Консультации для педагогов.

Практикум для педагогов ДОУ.

Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья с детьми:

Динамические паузы;

Подвижные и спортивные игры;

Релаксация;

Пальчиковая гимнастика;

Гимнастика для глаз;

Дыхательная гимнастика;

Музыкотерапия.

Цветотерапия (хромотерапия).

Арт-терапия.

Сказкотерапия.

В целом, это те технологии, которые мы используем каждый день в нашей работе».

Спортивная сказка: «Репка»

Педагог: «Я предлагаю вам поиграть в игру, размяться и снять напряжение и усталость».

Пошёл дед в огород (**ходьба друг за другом**), посадил репку (**приседание с прямой спиной**),и не одну, а много (**серия приседаний**).

Выросла репка большая-пребольшая (**потянуться вверх**).

Стал дед репку тянуть (**наклоны с прямой спиной**). Тянул, тянул...не вытянул.

Позвал дед бабку. Пошла бабка в огород (**ходьба с перекатом**). Стали тянуть репку (**наклоны с прямой спиной**), не вытянули. Позвали внучку (**ходьба на носочках**).

Стали тянуть репку (**наклоны с прямой спиной**), не вытянули. Пришла Жучка (**ходьба на коленях с опорой на ладони**), не вытянули репку. Прибежала Мурка,

спинку выгибает (**стоя на четвереньках, прогибать спину**), хвостиком машет

(**повороты таза в стороны, не отрывая ног от пола**). Не вытянули репку. Позвали

мышку (**легкий бег на носочках**). Взялись друг за друга (**сесть друг за другом,ноги упираются в спину сидящего**), потянули репку (**наклоны вперед**) и вытащили репку.

Устали, легли на спину. А потом встали, показали, какая репка была большая (**потянулись вверх**), и захлопали от радости в ладоши (**хлопки над головой**).

В конце сказали на выдохе: «Тянули, тянули...вытянули репку!»



6. Рефлексивно-ролевая игра:

Кроссворд «Здоровье – это движение!»

1. Утром раньше поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка, людям всем нужна ... **зарядка**
2. Он – холодный, он – приятный, с ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня, вырасту здоровым я! **душ**
3. К нам приходит в тёплый дом, спать уложит он ребяток
Караулит у кроваток, поправляет одеяльца
Рады мы за постояльца, просыпаются ребятки
Удирает без оглядки. **сон**
4. Мы по часам едим, гуляем,
И каждый день его соблюдаем. **режим**
5. Болеть мне некогда друзья, в футбол, хоккей играю я,
И я собою очень горд, что дарит мне здоровье ... **спорт**
6. Горяча и холодна, я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – бегу, от болезней берегу. **вода**
7. Кто на льду меня догонит, мы бежим вперегонки
И несут меня не кони, а блестящие ... **коньки**
8. Соблюдение частоты тела, одежды, жилища. **гигиена**
9. Что дороже всех на свете, и не купишь на планете
Молоко ты пей коровье – это, деточки ... **здоровье**

Немного о серьёзном в шутку:

Шуточная сказка «Красная шапочка»

- Бабушка, бабушка, а 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 морковь, моя внученька.
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
- Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

Если ты не хочешь выглядеть, как эта бабушка, води здоровый образ жизни!

Рефлексия:

Воспитатели называют формы работы, направленные на оздоровление физическое развитие детей, а ведущий на доске записывает.

Ключевой вопрос, какие здоровьесберегающие образовательные технологии используют в работе вы?

Например, «подвижные игры», «спортивные игры», «гимнастика пробуждения», «психогимнастика», «пальчиковая гимнастика», «цветотерапия», «сказкотерапия».

Педагог: «Сегодня мы много говорили о здоровье, о здоровье наших детей. А сейчас я предлагаю вспомнить о собственном здоровье. Все мы прекрасно понимаем, как важно беречь свое здоровье. Но делаем ли мы что-то для того, чтобы сохранить его на долгие годы? Давайте ответим на несколько вопросов теста и узнаем, как мы относимся к своему здоровью».

11. Тренинг: «Моё здоровье»

1. Ваш любимый напиток?
2. Как вы относитесь к жирной пище?
3. Если вас одолела бессонница, вы:
4. Если у вас нет жалоб, ходите ли вы к врачам?
5. Если что-то заболело, сразу ли вы обратитесь к врачу?
6. Дружите ли вы со спортом?
7. Принимаете ли вы лекарства?
8. Если у вас дурное настроение, вы:

Подведение итогов:

Выводы

Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью.

С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

В. А. Сухомлинский говорил: «Забота о человеческом здоровье, о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм, не свод требований к режиму, питанию, труду и учебе. Это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил». Детский сад должен стать садом, где ребенка научат с ранних лет заботиться о своем здоровье. А это зависит от нас, взрослых, так как мы подаем пример своим поведением.

Каждый из нас знает, что своё здоровье или близких тебе людей нельзя купить ни за какие деньги. Оно сохраняется или приобретается ежедневным трудом.

Памятка:

Существует 10 золотых правил здоровьесбережения
Соблюдайте режим дня!
Обращайте больше внимания на питание!
Больше двигайтесь!
Спите в прохладной комнате!
Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
Гоните прочь уныние и хандру!
Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
Желайте себе и окружающим только добра! (Это касается всех нас, не только детей)
«Я здоровым быть могу – сам себе я помогу»

5. Выступила с мастер классом «Музыкальная тропа здоровья» музыкальный руководитель Эмирова Ф.Ю.

Цель: Демонстрация и распространение методов и приёмов формирования здорового образа жизни у воспитанников посредством использования их в организации детской музыкальной деятельности.

Организация профессионального общения педагогов по проблеме;
повышение профессиональной компетенции педагогов-участников
совершенствование практических навыков;
мотивация участников к широкому использованию здоровьесберегающей технологии и её элементов.

Методы и приёмы: словесный, практический наглядно-двигательный.

Предполагаемый результат:

Повышение уровня профессиональной компетенции педагогов,
совершенствование практических навыков по применению здоровьесбережения в организации музыкальной деятельности детей.

Материал и оборудование: шишки, бусы, попрыгунчики, коврики для массажа ног, самодельные зайчики для дыхательной гимнастики, ёлка, мультимедийное оборудование, музыкальный центр.

Ход мастер - класса

М.р: Уважаемые коллеги, представляю вашему вниманию мастер-класс на тему: «Музыкальная тропа здоровья».

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России — первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание. Во всех существующих программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребёнка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития.

К тому же федеральный государственный образовательный стандарт и федеральная образовательная программа дошкольного образования предусматривает одну из важнейших задач — охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий

безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Таким образом, особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребёнка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области.

Мы начинаем практическую часть нашего мастер-класса

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Музыкальная тропа здоровья».

Сейчас я вам предлагаю отправиться в осенний лес.

1.Ходьба по массажным коврикам.



По тропинке в лес пойдем в лес пойдем и кого мы там найдём?
(шагают под музыку)

Ёжика -(массаж рук мячиком, делают под музыку круговые движения)

По тропинке в лес пойдем в лес пойдем и кого мы там найдём?
(шагают под музыку по массажному коврику)



Зайчика -(дыхательная гимнастика под музыку «Весёлый зайчик)

По тропинке в лес пойдем в лес пойдем и кого мы там найдём?
(шагают под музыку на массажном коврике)

Червячка - (технология «бусоград» под песню Железновых «Червячок»)

По тропинке в лес пойдем в лес пойдем и кого мы там найдём?
(шагают под музыку на массажном коврике)

Посмотрите, какая красивая ёлка растёт на полянке.

Давайте мы возле неё потанцуем (хоровод возле ёлки)

Посмотрите, какие красивые шишечки лежат под ёлочкой!

Давайте поиграем с шишками.

(музыкальная игра с элементами массажа «Мы катаем шишечку)

Посмотрите, а кто там у нас прячется под ёлочкой?

Это же паучок (пальчиковая гимнастика «Паучок» Железновых)



А нам с вами пора возвращаться с осеннего леса назад в детский сад.
(под весёлую музыку змейкой уходят)

М.р: Надеюсь, что после сегодняшней встречи в вашей педагогической копилке появятся новые игровые приёмы по развитию способностей детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

Пусть вас всегда сопровождает добро и радость общения.

Дарите музыку друг другу.

Пусть каждый день и каждый час,

Она звучит в сердцах у нас!

Благодарю всех за участие.

6.Рефлексия. (Что мне дал этот педсовет)

«Здоровый педагог – здоровые дети, 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. 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.

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 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.

5. Не закикливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели. 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, 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 физкультурой - 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. 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.

Самообразование предполагает развитие преподавателя как личности и профессионала, способствует повышению уровня его профессиональной компетентности и совершенствованию профессионально-личностных качеств, педагогических способностей и практических умений.

Самообразование – процесс сознательной, самостоятельной, познавательной деятельности с целью совершенствования каких-либо качеств или навыков. Педагог может совершенствоваться в своем педагогическом опыте по различным направлениям:

- в профессиональной сфере ;
- в области методики преподавания (овладение современными технологиями, новыми формами и методами обучения и т.д.);
- в сфере педагогической психологии и т.п.

Виды деятельности для самообразования

- Изучение педагогической и методической литературы;
- участие в семинарах, конференциях, дискуссиях, совещаниях, обмен опытом с коллегами;
- систематическое прохождение курсов повышения квалификации;
- освоение образовательных технологий;
- участие в профессиональных конкурсах.

К формам самообразования относятся:

1. индивидуальная самостоятельная работа над повышением профессионального и методического уровня по плану самообразования;
2. участие в работе методических объединений;
3. получение второго высшего образования или второй специальности;
4. распространение собственного опыта: в публикациях, докладах, на мастер-классах.

Этапы самообразования

Срок реализации плана самообразования преподаватель определяет сам.

Процесс, как правило, проходит в четыре основных этапа.

Диагностический этап — формирование и осознание потребности в самообразовании; анализ профессиональных интересов. Ключевую роль здесь играет личная мотивация преподавателя.

Обучающий этап — специалист знакомится с литературой по выбранной проблеме образования, с передовым педагогическим опытом.

Практический этап — апробирование выбранных методов в практической работе.

Итогово-контрольный этап — анализ самостоятельной методической работы и итогов самообразования, когда важно оформить результаты и рекомендации для коллег. Мониторинг можно провести на заседаниях методических объединений и прочих совещаниях.

Самообразование педагогов будет продуктивным, если:

- в процессе реализуется потребность педагога к собственному развитию и саморазвитию;
- педагог владеет способами самопознания и самоанализа педагогического опыта.
- педагогический опыт педагога является фактором изменения образовательной ситуации.
- педагог понимает как позитивные, так и негативные моменты своей профессиональной деятельности, признает свое несовершенство, а следовательно является открытым для изменений;
- педагог обладает развитой способностью к рефлексии.
- педагогическая рефлексия является необходимым атрибутом педагога-профессионала.

При

анализе педагогической деятельности возникает необходимость получения теоретических знаний, овладения методами диагностики-самодиагностики педагога, методами диагностики учащихся, приобретения практических умений анализа педагогического опыта;

- программа профессионального развития педагога включает в себя возможность исследовательской, поисковой деятельности;
- педагог обладает готовностью к педагогическому творчеству;

РЕШЕНИЕ:

1. Продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы в течение всего дня.
2. Воспитателям проводить мероприятия по организации физкультурно-досуговой деятельности дошкольников.
3. Выбатывать алгоритм действий для проведения мероприятий по организации физкультурно-досуговой деятельности дошкольников.

4. Создавать оптимальные взаимоотношения педагогов и родителей в деятельности дошкольного учреждения.

5. Продолжать работу по самообразованию для формирования творческой активности и повышению профессионального мастерства каждого педагога ДОУ.



Председатель педагогического совета: Мельник С.М.

Секретарь педагогического совета: Дункабаш М.Н.

Прошито и пронумеровано, скреплено печатью

21 (двадцать один) лист

Заведующий _____ С.М. Мельник

