Управление образования Администрации города Екатеринбурга

Отдел образования Железнодорожного района

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 327

**Протокол заседания педагогического совета № 5 от 09.02.2016 г.**

**Тема**: «Укрепление здоровья и физического развития дошкольника»

Форма проведения: мастер-класс

**Цель**: систематизации знаний педагогов об оздоровлении детей дошкольного возраста, пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ.

Председатель: Т.В.Лешукова, зам.зав по ВМР

Секретарь:  О.Р.Литиченко, инструктор по физической культуре

Всего членов Педагогического совета: 13

Присутствовали: 10

Отсутствовали: 3

**ПОВЕСТКА:**

1. Об итогах тематического контроля «Формирование навыков здорового образа жизни детей дошкольного возраста посредством здоровьесберегающих технологий»:

- Анализ о наполнении и выкладывании в уголок для родителей папки-передвижки для родителей по вопросам эффективное использование здоровьесберегающих технологий

- Анализ организации предметно-развивающей среды, ориентированной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста

1. О пользе гимнастики для глаз
2. О формировании основ здорового образа жизни у детей ст.дошкольного возраста
3. Выступление из опыта работы воспитателя

**ГОЛОСОВАЛИ** – единогласно «за»

**1.СЛУШАЛИ:** Т.В.Лешукову, выступила с докладом о тематической проверке которая проходила с 01.02.2016. по 08.02.2016. Во время проверки не во всех группах была информация для родителей по формированию навыков здорового образа жизни детей дошкольного возраста, необходимо изготовить папки-передвижки с данной информацией. Было отмечено, что в ходе тематической проверки утренние гимнастики проводятся во всех возрастных группах. Комплексы утренних гимнастик соответствует возрасту детей. В старшей группе, а также в трех подготовительных группах были просмотрены организация и проведение подвижной игры на прогулке. Все игры проводились в соответствии с возрастом. Воспитателям были даны рекомендации. Отмечено, что не во всех группах проводятся регулярные закаливающие мероприятия после сна. Оборудование для закаливания есть во всех группах. Просмотрено открытое мероприятие «Ленивая гимнастика после сна» в группе № 7. Организация занятий физической культурой осуществляется во всех группах в соответствии с программой ДОУ и возрастными особенностями детей.

**ВЫСТУПИЛИ:**

**2.СЛУШАЛИ:** О.В.Лепустину, воспитателя с докладом «Польза гимнастики для глаз» (текст прилагается). В конце доклада Ольга Владимировна провела мастер-класс для педагогов по зарядке для глаз, которую можно использовать в работе с детьми.

**3.СЛУШАЛИ:** О.Р.Литиченко, инструктора по физической культуре с докладом «Формирование основ здорового образа жизни у детей ст.дошкольного возраста» (текст прилагается).

**4.СЛУШАЛИ:** Е.В.Казакову с выступлением из опыта работы по сохранению и укрепление здоровья воспитанников ДОУ.(текст прилагается).

**РЕШИЛИ:**

-Продолжать работу по годовой задаче, пополнять предметно-развивающую среду, ориентированной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, изготовить папки –передвижки с информацией для родителей по данной теме.

-Ежедневно проводить закаливающие процедуры в ДОУ

-Соблюдать инструкцию по охране жизни и здоровью детей.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.В.Лешукова/

Секретарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Р.Литиченко/

***Приложение 1. Доклад О.В.Лепустиной***

**Польза гимнастики для глаз**

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познаёт, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Причины ухудшения зрения.

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – всё это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Мы не будем говорить о вреде телевизора и компьютера, а постараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз дошкольников является формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно. Часто недооценка применения зрительной гимнастики  для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами.  Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям простые упражнения гимнастики для глаз, педагогам стоит напомнить о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома. Получая навык выполнения зрительной  гимнастики, ребёнок выполняет её в течение нескольких минут. Глаза ребёнка отдыхают.

Каким детям нужна гимнастика для глаз?

Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения.

Зрительная гимнастика для глаз в ДОУ может проводиться в различных формах:

1. Игровая пятиминутка с разными предметами;
2. Использование зрительных тренажёров (индивидуальные, настенные);
3. Опора на схему и зрительные метки;
4. Гимнастика по словесной инструкции, со стихотворениями.

        Гимнастика для глаз дошкольника

Упражнения для снятия зрительного напряжения:

1.Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, по возможности как можно дальше и верните в исходное положение. Делайте круговые движения плечами.  Повторить 10 раз.

2. Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, затем переведите вперёд, опустите, вернувшись в исходное положение. Повторить 10 раз.

3.Опустите подбородок на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте её как можно дальше назад. Повторить 5-6 раз.

4. В положении сидя. Опустите подбородок на грудь, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, вернитесь в исходное положение. Повторить 5 раз в одном направлении и 5 раз в другом.

5. В положении сидя. Поверните голову как можно больше налево, вернитесь  в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо, вернитесь  в исходное положение. Повторить повороты по 5 раз в медленном темпе.

Мастер-класс

Для гимнастики глаз можно использовать физ. минутки, только «проводить их глазами»:

Пальчик к носу движется,

А потом обратно,

На него посмотреть

Очень нам приятно!

*Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.*

Наши нежные цветки  
Распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.  
*Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.*

Рыбки весело резвятся  
В чистой тепленькой воде,  
То сожмутся, разожмутся,  
То зароются в песке.  
*Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.*

А теперь глаза закрой  
И погладь руками,  
Помечтаем мы с тобой   
О любимой маме.  
*Закрыть глаза, погладить веки.*

***Приложение 2. Доклад О.Р.Литиченко***

**Формирование основ здорового образа жизни у детей ст.дошкольного возраста**

Ни для кого не секрет, что дошкольный период – это важная ступенька в жизни ребенка. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Так или иначе, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника. Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»*.* Здоровый образ жизни – это «результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья»*.* Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Перед педагогами стоит важная задача – дать ребенку информацию, которая сохранит свою значимость на всю жизнь. В дошкольном возрасте дети восприимчивы и послушны, поэтому есть уникальная возможность для выработки правильных привычек.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни»

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Также нужно уделить внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

Формирование  у дошкольников представлений о  здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если родители будут активно содействовать этому. Они, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность,  но и  закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

— Соблюдение режима дня, активности и сна.

— Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.

— Правильное, здоровое питание.

— Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.

— Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан сформированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

***Приложение 3. Доклад Е.В.Казаковой***

**Выступление из опыта работы воспитателя**

Утренний прием детей я начинаю с беседы с родителями о состоянии здоровья ребенка, его самочувствии, настроении. Встречаю детей с улыбкой, стараюсь уделить внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться  полезной  двигательной  деятельностью, обеспечить условия для нее.

 Одним из составляющих звеньев в укреплении здоровья детей  считаю утреннюю гимнастику. Организованная деятельность  под ритмичную, веселую музыку организуют детей, развивают не только координационные способности, но и ловкость, гибкость, пластику.  Формирую у детей способы контроля и  самоконтроля за движениями. Музыкальное сопровождение способствует  развитию у детей чувства  ритма, позволяет  целенаправленно  развивать умение совмещать свои движения с музыкой. Комплексы подбираю с учетом возрастных особенностей детей и  их двигательной активности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин.

   В конце зарядки провожу дыхательную гимнастику, для восстановления дыхания, массаж ушных раковин, самомассаж, массаж кистей рук. Все эти виды массажа  укрепляют здоровье ребенка,  поднимают  настроение на весь день.

Ежедневно в своей работе с детьми использую такую форму, как пальчиковые игры.  Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени. индивидуально, либо с подгруппой детей. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка,       тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Широко использую пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В НОД  в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами.  Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма.  Это может быть обыкновенный гранёный карандаш, шершавая палочка, камни разных размеров, веса.

Для укрепления зрения использую следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Коррегирующие  физминутки- для укрепления зрения- проводятся в процессе НОД, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. («Жук»,«Самолёт», «Ладошки», «Цветы.»)

Часто используем минуты покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами,

-   ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы,

- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Для этой работы используем спокойную, классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В течение дня мы изыскиваем минутки, чтобы доставить детям радость, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития  и укрепления опорно- мышечной системы ребёнка.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно используем «Гимнастику маленьких волшебников». При проведении игр с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи.  Дети здесь не просто «работают» - они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин, и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу, внимательному и бережному отношению к нему. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Широко использую в течение дня, во время принятия пищи, перед сном.

 Важной частью режима  считаю дневной  сон.

Перед сном  обязательно проветриваем помещение, дети занимаются спокойными играми,  провожу теплые  гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта). Перед  сном  использую  музыкотерапию, тихую, спокойную музыку.  Дети  прослушав запись «Колыбельной мелодии», успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки «шелеста листьев», «шума моря» и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого широко использую диск «Волшебство природы».

После  тихого  часа  использую бодрящую  гимнастику, куда входят  упражнения под музыку. Затем дети  для  профилактики  плоскостопия  проходят по ребристой дорожке, по  массажным дорожкам. Кроме того,  использую палки различной толщины, пластиковые бутылки, Разнообразные  резиновые коврики, дорожки со следами, коврики с пуговицами и  крышками  от пластиковых бутылок. К изготовлению  этих  пособий привлекаю родителей. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются  во все виды деятельности: ходьба на носках, ходьба по толстому шнуру,  с перекатом с пятки на носок. Катание  палки  ступней  и  пальцами ног, а затем захват и подъем пальцами мелких предметов (палочек, карандашей, камушков, шишек). Эти упражнения очень нравятся детям,  и они с удовольствием их выполняют  их.

     После дневного сна, для профилактики  опорно-двигательного аппарата и формированию  правильной осанки, предлагаю детям  встать к стене, касаясь ее пятками, ягодицами и затылком и постоять в таком положении.

Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

Важным звеном в оздоровительной работе с детьми, являются прогулки. Я стараюсь планировать  прогулку с учетом подвижности каждого ребенка.  Планирую  каждый вид деятельности.  Отвожу каждому виду движений  определенное время. Во время прогулки слежу за самочувствием  детей, чтобы они не перегревались, не переутомлялись. Активных, подвижных  детей  стараюсь вовлекать в спокойные игры, а менее активных наоборот, активизировать подвижной деятельностью. Таким образом,  дифференцированно подхожу   к каждому ребенку. Стараюсь прогулки проводить интересно, используя наблюдения, труд, различные соревнования. Таким образом, довожу двигательную активность детей до нормы.

В зимне-весенний период, когда не хватает витаминов, мы выращиваем в уголке природы зеленый лук и используем его в пищу. Кроме зеленого лука используем  такие  фитонциды, как чеснок, лук репчатый. Для  профилактики ОРЗ   смазываем  нос Оксалиновой  мазью, употребляем  витамины Ревит.

НОД в детском саду  всегда отводилось особое место. Занятия из серии «Азбука Здоровья» - включаю  в  качестве познавательного характера.

    Это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.  
         Знакомлю детей  с тем, как сберечь свое здоровье, знакомим с органами своего тела,  органами чувств. НОД  я провожу в соответствии  с санитарно-гигиеническими  нормами.  Дети познакомились с  темами: «Как устроено тело человека», «Как мы дышим»,  «Органы пищеварения», «Моё волшебное горлышко», многие другие.

С детьми играем в дидактические игры : «Ядовитые растения»,  «Аскорбинка и её друзья», «Полезные инструменты», «Правила дорожного движения» и др.

Сюжетно- ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Моя семья».

Рассматривали альбомы, иллюстрации, книжки о спорте, о правильном питании, о здоровой пище.

    Вся работа в течение дня  направлена  на  удовлетворении  всей  потребности детей  в движении  и  улучшении психического  и  физического  здоровья.

В группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными  ковриками,  массажерами,  спортивным инвентарём), так и нестандартным оборудованием, сделанным рукам воспитателей и родителей.

1. «Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса.

2. Ходьба по коврику из пробок, из пуговиц, со следами, где происходит массаж ног.

3. Для речевого дыхания и увеличения объёма лёгких, используем -традиционное и нетрадиционное оборудование(бутылочки с трубочкой, с кусочками пенопласта внутри, бабочки на ленточках, снежинки и др.

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.