

МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»

Сообщение к педсовету

Семинар – шоу  
«Азбука здоровья»

Подготовил:  
старший воспитатель  
Мингалёва Е.В.

2019г.

«Приобрести здоровье – храбрость,  
сохранить его – мудрость,  
а умело распорядиться им – искусство»  
Франсуа Вольтер

### **Игровое упражнение.**

Если бы я была добрым волшебником, чтобы я сделала для того, чтобы все дети на земле были бы здоровыми!

**Вводная часть /притча/:** “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?

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.

Итак, тема нашего сегодняшнего педсовета посвящена здоровью.

"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...

А как относитесь к своему здоровью вы, уважаемые коллеги? Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это..." (блиц опрос педагогов)

*- это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что зависит, прежде всего, от нас самих.*

Вывод: слайд «Здоровый человек - ...»

### **Упражнение «Ассоциации»:**

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы думаете о здоровье ребёнка?

**(зарядка, физкультура, витамины, питание, режим, гармония, иммунитет, счастье...)**

Педагоги озвучивают ассоциации, ведущий педсовета записывает на полосках и выставляет вокруг модели «Здоровье ребёнка». После того, как ассоциации названы, подводятся итоги, обобщающий ответы.

По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается

здоровоохранением лишь на 10-12 %,

наследственности принадлежит 18 %,

условиям среды – 20 %,

а самый большой вклад – 50-52 % - это образ жизни.

Если считать, что здравоохранение наше само по себе больно, а ситуация с окружающей средой у нас по меньшей мере неблагоприятна, то «контрольный пакет акций» - вот эти самые 50-52 % - в наших руках.

Таким образом, чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно, же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью. Поэтому нам необходимо выполнять следующие задачи: развивать осознанное отношение к своему здоровью; формировать потребности в здоровом образе жизни; продолжать создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья

детей.

О том, как грамотно распорядиться этим «контрольным пакетом акций» в условиях дошкольного учреждения пойдёт речь на нашем педсовете.

## **I Страница «Информационная»**

Представим здоровье ребёнка в виде чудесной планеты, которую мы должны беречь, охранять от всех напастей и невзгод (Выставляется модель).

Для начала нам нужно выяснить, что же такое здоровье?

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Так что же такое «здоровье»? (Ответы воспитателей)

1. Здоровье — это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
2. Здоровье — это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
3. 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.
4. Здоровье — это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.
5. Здоровье — это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
6. Здоровье — это Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Прочитайте ещё раз определения, что такое здоровье. И выберите ту формулировку, которая наиболее близка нам и соответствует теме сегодняшнего педсовета.

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения:

**«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов»**

Основное внимание мы уделим физическому здоровью ребёнка. Чтобы выстроить действенную систему физкультурно-оздоровительной работы нужно знать, что для жизни и здоровья человека, и ребёнка в частности, является самым главным. Попробуйте определить, на каких «трёх китах» держится жизнь и здоровье ребёнка? (выставляется модель «ТРИ кита»)

Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д. Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская, Юрий Фёдорович Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние **сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма** (на моделях «китов» прикрепляются опознавательные значки, обозначающие: «сердечко» - сердечно-сосудистую систему, «облачко» - дыхательную систему, «цветочек» - иммунную систему).

Посудите сами, без пищи человек сможет прожить какое-то время, имея нарушения в опорно-двигательном аппарате, возможно, будет прикован к инвалидному креслу, но всё-таки он будет жить. А если нарушится деятельность сердца или лёгкие перестанут усваивать кислород, а самый простейший вирус, попав в организм, не встретит там преграды в виде иммунной системы, я думаю не нужно быть медиком, чтобы сделать вывод к чему это приведёт. Поэтому так важны эти самые «КИТЫ», поддерживающие здоровье ребёнка.

Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы являются движения. Может показаться, что всё это для нас не ново. Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтение именно в дошкольном возрасте, какие условия должны быть соблюдены в первую очередь, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность?

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации оздоровительной работы с детьми, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

## **II. Страница «Делимся опытом»**

Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

«Движение – это жизнь, - как говорил великий философ Аристотель, - Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие». И это действительно так. Все это может дать ребенку физическое воспитание. Физическое воспитание – это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду. Физические упражнения способствуют не только оптимальному физическому развитию, но и совершенствованию памяти.

До того, как ребенку исполнится 6 лет, мы должны сделать все от нас зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.

Это – необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

### ***«Волшебное превращение»***

Перед вами стоит предмет – стул. Как его превратить в средство физического воспитания? (Использовать как предмет при выполнении физических упражнений: составить комплекс упражнений со стулом или станцевать танец с использованием этого предмета)

**«Артикуляционная гимнастика -залог правильной речи ребёнка»** -расскажет и покажет учитель –логопед Реуцкова Е.А.»

## **III. Страница «Взаимодействие с родителями»**

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

Совместная деятельность педагогов ДООУ 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.

Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако и в этом направлении мы наблюдаем 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. 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.

В настоящее время дошкольные образовательные учреждения ориентированы на поиск новых эффективных форм организации общения с родителями в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. При этом педагогу всегда необходимо выступать в качестве квалифицированного консультанта, который может научить, подсказать нужный материал, дать правильный совет, обсудить вместе с родителями возникшие трудности.

### **Советы родителям «Решите педагогические задачи»**

А) Семья отправилась на прогулку в лес. Во время отдыха сын 9 лет забрался на верхушку дерева. Дочь 5 лет тоже пыталась, но у неё не получилось. Она заплакала и стала просить родителей помочь ей. Какая из предложенных реакций родителей наиболее правильная?

1. Родители накричали на сына, потребовали немедленно слезть с дерева и обоим детям строго-настрого запретили влезать на деревья, объяснив им, что это опасно.

2. Отец похвалил сына за ловкость, помог дочери подняться на нижнюю ветку дерева, затем самостоятельно спуститься вниз. Девочка несколько раз повторила упражнение.

3. Мать успокоила плачущую дочь, ласково попросила сына спуститься на землю, а затем отшлёпала его.

В) Ребёнок не хочет есть.

Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки.

Мать обещает купить новую игрушку.

Отец говорит: «Не хочешь – не ешь». Кто прав?

#### **IV. Страница восьмая «Зарядка для ума»**

##### ❖ «Мозговой штурм»

Продолжи фразу:

Процесс изменения форм и функций организма человека - ... (физическое развитие) .

Основное специфическое средство физического воспитания - ... (физические упражнения) .

Детский туризм это - ... (прогулки и экскурсии) .

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - (основные виды движения).

От чего зависит здоровье детей? (организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня)

##### ❖ Задание «Найди правильный ответ», выполнив которое мы выделим компоненты здорового образа жизни, итак первый вопрос:

1. Закончи определение: отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие:

- Здоровье
- Сон
- Питание

2. Закаливание это -

- Тренировка организма к действию различных метеорологических факторов
- Физические упражнения
- Прогулки

3. Система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального личностного и физического здоровья всех субъектов образования:

- Физическая культура
- Здоровьесберегающие технологии
- Компьютерные технологии

4. Что согласно известному лозунгу, является залогом здоровья:

- Красота
- Чистота
- Доброта

5. Как называется наука о здоровье:

- Физиология
- Геронтология
- Валеология

6. Существует множество пословиц и поговорок о здоровье. В какой из перечисленных пословиц допущена ошибка:

- Здоровье за деньги не купишь
- Здоровье дешевле богатства
- Здоровье дороже всего на свете

7. Состояние, при котором замедляется большинство физиологических процессов и создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма

- Сон

- Игра
- Отпуск

8. К какой образовательной области можно отнести следующую пословицу:

«Двигаюсь, значит, живу» -

- Музыка
- Здоровье
- Физическая культура

9. Рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток это –

- Игра
- Занятие
- Режим дня

#### **V. Страница девятая «Экспертное заключение»**

Знакомство с результатами тематического проверки «Организация работы в ДОУ по внедрению новых форм физического развития и формирования навыков здорового образа жизни» (акт по итогам и приказ)

Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

- Уделять особое внимание организации подвижных игр, как средство повышения двигательной активности дошкольников.
- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности
- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами
- Нарращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных проведений подвижных игр, физических упражнений.

Счастливец тот, кто добротой богат,  
Кто сам цветет, чужому счастьем рад,  
Чужое счастье для людей хороших  
Порой дороже собственных наград.  
А тем, кто зол, всегда живется плоше,  
Своим же злом они себя казнят.  
Злость человека – тягостная ноша,  
И наказание его и ад.  
Мирза Шафи Вазех