

Заведующий
№18 ст. Архангельская
МБДОУ «Детский сад №18 ст. Архангельская»



Педагогический час №2 (ноябрь)

Тема « Создание в ДОУ для полноценного физического и психического здоровья дошкольников »

- 1. Анализ эффективности используемых форм и методов организации работы в ДОУ сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей**

Воспитатель: Кулумбегова А. В.

Тема: «Организация работы с детьми по сохранению и поддержанию физического и психологического здоровья воспитанников».

Цель: Выявить уровень сформированности знаний у педагогов о здоровом образе жизни, активизировать их мыслительную деятельность. Совершенствовать работу в детском саду по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.

Предварительная работа:

1. Проведение занятий по сохранению безопасности здоровья детей в окружающем нас мире.
2. Проведение «Недели здоровья».
3. Оформление информационного материала по теме педсовета.

Повестка дня:

1. Анализ состояния здоровья детей.
2. Использование нетрадиционных методов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья детей.
3. Практическая часть (составление перспективного плана на 1 день по ЗОЖ, мозговая атака).

Здоровье является бесценным богатством человека. Пока он здоров, он способен совершать любые дела. На протяжении всей истории человечества людей волновал вопрос о сохранении здоровья до глубокой старости. Великий мыслитель и врач Древнего Востока Авиценна в поэме о медицине писал: «В чем главное врача предназначение – уметь сберечь здорового здоровье».

Древние греки начертали на храме Аполлона изречение: «Познай самого себя», а философ Сократ, проживший 106 лет, сделал его главным принципом своих рассуждений. Он считал, что осмысленная жизнь ведет к духовному и физическому здоровью, гармонии внутренних сил и внешней деятельности, к нравственному удовлетворению своим поведением.

Еще более 2000 лет тому назад великий врачеватель Гиппократ подчеркивал роль здорового образа жизни для предупреждения болезней человека. В это понятие он включал: соблюдение диеты соответственно возрасту, времени года, конституции; прогулки; очищение организма от шлаков; гимнастические упражнения и купание.

Проблема здоровья актуальна и в наши дни. Несбалансированное и недоброкачественное питание, дефицит физической активности, курение, загрязнение опасными для организма человека веществами воздуха, водоемов, почвы, вредные условия труда, психоэмоциональные перегрузки и стрессы – эти и многие другие отрицательные явления, непосредственно ведущие к ухудшению здоровья людей, преодолеть общими усилиями способно только государство, общество в целом.

В современном обществе суть понятий «здоровье» определяется так: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

1. Важнейшим звеном оздоровительной работы в дошкольных учреждениях является комплексная **оценка состояния здоровья воспитанников**, о которой сейчас расскажет мед. сестра.

Реализация задач здорового образа жизни и всей системы учебно-воспитательной работы в образовательном учреждении невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов.

Представления у детей и их родителей о здоровом образе жизни должны формироваться с самого раннего детства их ребенка.

Приходя в образовательное учреждение, родитель сразу сталкивается с проблемой сохранения здоровья ребенка и полноценного его развития. Во взаимодействие с семьей вступают не только педагоги, но и медицинские работники, повара, заведующая образовательным учреждением и другие категории работников.

От слаженной работы всех структур зависит полноценное, направленное на сохранение и улучшение здоровья ребенка пребывание детей в образовательном учреждении.

В нашем детском саду работа по здоровому образу жизни осуществляется в нескольких направлениях:

1. Обучение детей:

1. Через обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:
 - профилактическим методикам, например, оздоровительная гимнастика (пальчиковая, корригирующая, дыхательная);
 - простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.);
 - привитие детям элементарных навыков (например: мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.)

2. Через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития:

- физкультминутки во время занятий;
- проветривание и влажная уборка помещений;
- витаминотерапия;
- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.

3. Специально организованная двигательная активность ребенка: занятия физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, своевременное развитие основ двигательных навыков и др.

2. Работа с семьей: пропаганда здорового образа жизни через консультации, беседы, дни открытых дверей.

Модель работы нашего детского сада по укреплению здоровья детей представлена в виде схемы (зачитать).

2. Быть здоровым – это естественно стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает

удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться.

Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Мы предлагаем вам вспомнить некоторые **нетрадиционные методы** оздоровливания детей дошкольного возраста.

Основными целями этих нетрадиционных методов являются:

- соблюдать профилактику простудных заболеваний;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными, чуткими;
- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения.

а) Психогимнастика.

1. *игра «Веселая пчелка»*. Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

2. *«Холодно-жарко»*. Подул холодный северный ветер, дети съжились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2-3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

3. *«Насос и мяч»*. Играют двое. Один – большой надувной мяч, другой насос, надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, наполоусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Ребенок начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после 4-го надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Ребенок выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в и.п. Играющие меняются ролями.

4. «Четыре стихии».

Цель игры: Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется, считается проигравшим.

б) игры на улучшения самочувствия у детей, склонных к частым простудным заболеваниям.

1. Упражнения для укрепления мышц шеи (повороты головы в стороны, вверх, вниз с сопротивлением своим рукам). Поглаживание и похлопывание шеи и воротничковой зоны.

2. Игра «*Буратино*» (рисование носом, с целью проработки шейных отделов позвоночника).

3. «*Лошадка*». Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения также показываем, то снижая, то увеличивая темп повтора (20-30 секунд).

4. «*Ворона*». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно.

Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-аар» (5 – 6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 раз).

в) Дыхательная и звуковая гимнастика.

1. «*Фейерверк*». Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и фейерверк разноцветных огней рассыпается в добавление к праздничному салюту. Энергично произнести «п-б-п-б» (произнесение этих звуков укрепляет мышцы губ).

2. «*Упрямый ослик*». Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «и-а».

Что же ты хочешь, мой милый «И-а»?

сена, лепешек или молока?

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое. Дети меняются местами.

Звуки «и-а» укрепляют связки.

3. «*Гудок парохода*». Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинённый). Упражнение учит дышать в темпе 3-6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

4. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

г) Упражнения для глаз.

1. Движение зрачков влево - вправо, вверх - вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10-20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть.

2. И.п. сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в И.п.

3. И.п. сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.

4. И.п. сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

4. Практическая часть.

1. Напишите какую методическую литературу и здоровьесберегающие технологии вы используете в своей работе?

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка».
2. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского: «Здоровый дошкольник». /авторы составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И.
3. Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ».
4. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».
5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка»
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников».
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Твое здоровье: Укрепление организма».
8. Стеркина Р.Б., Князева О.Л., Авдеева Н.Н. «Основы безопасности детей дошкольного возраста».
9. Головнина В.Ф. «Познавательные занятия в детском саду. Цикл «Познай себя».
10. Теплякова Л.А. «Учимся быть здоровыми» (Тамбовский опыт).
11. Зайцев Г. «Уроки Айболита».
12. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления».
13. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду».
14. Леви-Гориневская Е.Г., Быкова А.И. «Закаливание организма ребенка».
15. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать».
16. Иванченко В. «Тайны русского закала».
17. Лаптев А.П. «Азбука закаливания».
18. Литвинов А. «Азбука плавания».
19. Кардамонова Н.Н. «Плавание: лечение и спорт».

Вопросы от доктора Айболита (по материалам CD «Энциклопедия развития ребенка», ООО «Меридиан», 2002)

2. Бывает воспитателям приходится выступать в роли доктора. Для того чтобы вы смогли определить уровень своей образованности в медицинской сфере, предлагаем небольшой тест. На предложенные утверждения дайте ответ: «да», «нет».

1. Если у ребенка повышенная температура, его нельзя купать? (Да)
Холодная вода помогает при ожогах? (Да).
Если ребенок находится в сомнамбулическом состоянии, его необходимо разбудить? (Нет).

Если у малыша кишечные колики необходимо давать настой ромашки? (Нет).

Для снятия зуда после укуса комара необходимо воспользоваться антигистаминным кремом? (Нет).

При повышенной температуре малышу можно чаще давать питье? (Да).

Если у ребенка заложен нос, полезно выпить стакан молока с медом? (Нет).

Качающиеся молочные зубы должен вырывать только врач? (Нет).

Маленькую ранку лучше не заклеивать пластырем, а держать открытой? (Да).

Если у ребенка повышенная температура, его необходимо чаще кормить, чтобы возместить потерю энергии? (Нет). Если у ребенка болит горло, нельзя давать ему обильное питье? (Нет).

При случайном отравлении каким-либо бытовым средством поможет молоко? (Нет).

При первом же улучшении состояния больного ребенка прием антибиотиков можно прекратить? (Нет).

Если у малыша грипп, антибиотики – бесполезны? (Да). Повышенную температуру необходимо сразу же сбивать жаропонижающими лекарствами? (Нет)

Лучшее средство от глистов – чеснок? (Нет).

Каждой группе составить перспективный план на 1 день, посвященный Дню здоровья.

2. (1-ой группе)

На что на Ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- (- соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- здоровая, гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- наличие спортивных и детских площадок;
- физкультурные занятия;
- закаливающие мероприятия).

5. (2-ой группе)

Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для ребенка?

- (- облегченная форма одежды для прогулок;
- облегченная одежда в группе (носки, короткий рукав);
- обливание ног водой контрастной температуры;
- хождение босиком; и т.д.)

6. Тест «В хорошей ли вы форме?»

Тест поможет Вам определить, насколько ваш распорядок дня помогает поддерживать хорошую физическую форму.

1. Часто ли вы садитесь за руль (или машину, автобус), чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком?
 - а) всегда; б) иногда; в) никогда.
2. Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях, например, по теннису, футболу, плаванию или танцам?
 - а) никогда или очень редко;
 - б) несколько раз в месяц;
 - в) раз в неделю или чаще.
3. Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идете пешком?
 - а) никогда или лишь в том случае, если лифт сломан;
 - б) когда чувствую себя особенно энергичным;
 - в) всегда.
4. Даете ли вы себе хоть бы 20-минутную физическую нагрузку, вызывающую небольшую отдышку (например, езда на велосипеде или быстрая ходьба)?
 - а) никогда или редко;
 - б) от одного раза в неделю до одного раза в месяц;
 - в) чаще чем один раз в неделю.
5. Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, сколько проходит времени, прежде чем ваше дыхание придет в норму?
 - а) 3 минуты или больше;
 - б) меньше 3 минут;
 - в) дыхание вряд ли будет учащенным.
6. Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км?
 - а) никогда или нечасто;
 - б) один или два раза в месяц;
 - в) один раз в неделю или чаще.
7. Как обычно вы проводите свой день?
 - а) в основном малоподвижно;
 - б) когда как, но, в общем, довольно активно;
 - в) всегда в движении.
8. Сколько часов в неделю вы, в среднем, смотрите телевизор?
 - а) 24 часа или больше;
 - б) от 10 до 24 часов;
 - в) менее 10 часов.
9. Часто ли вы занимаетесь тяжелой физической работой – перекапыванием огорода, генеральной уборкой?
 - а) никогда или редко;
 - б) несколько раз в месяц;
 - в) один раз в неделю или чаще.

10. Как вы обычно проводите воскресный день?

- а) сплю или смотрю телевизор;
- б) слоняюсь по дому или в саду;
- в) гуляю или занимаюсь спортом.

Подведите итог. За каждый ответ (а) – вам начисляется 0 очков; за ответ (б) –

1 очко; за ответ (в) – 2 очка.

Сложите полученные очки.

14-20 – ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы вы были в хорошей форме.

7-13 – Вероятно, вы находитесь в довольно приличной физической форме, но вам еще далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.

6 или меньше – похоже, у вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идет только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.

7. Подведение итогов «Недели здоровья».

- проверка воспитательно-образовательных планов;
- родительских уголков;
- проведение мероприятий.

Решение:

1. Регулярно представлять отчет о заболеваемости детей по группам за каждый месяц.

Ответственные: мед.сестра

2. Больше использовать подвижных и спортивных игр в работе с детьми.

Ответственные: воспитатели.

3. Обобщить и представить в методический кабинет опыт работы по ЗОЖ.

Ответственные: воспитатель Кулумбегова А. В.