

Педагогический совет. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях детского сада.

!Здравствуйтесь! Каждый день мы произносим это слово, встречаясь с коллегами, знакомыми. А задумывались ли вы, что оно означает? Когда мы произносим «здравствуйтесь», то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости, а также - здоровья, т.к. слово «здравие» означает «здоровье».

!Так что же такое здоровье, для чего человеку необходимо здоровье, что нужно делать для сохранения и укрепления здоровья?

!В Уставе Всемирной организации здравоохранения прописано: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Некоторые придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Задание.

!Как вы понимаете физическое здоровье?

!Как вы понимаете психическое здоровье?

!Как вы понимаете социальное здоровье?

Итак, мы с вами рассмотрели три основных аспекта **здоровья**, которые составляют основу ЗОЖ.

Следовательно, быть здоровым не означает просто не болеть, это значит быть позитивным, успешным, радоваться жизни и приносить радость окружающим тебя людям.

Ученые доказывают, что человек может жить до 100-150 лет. Так, например, древние греки считали, что умереть в 70 лет- это то же самое, что умереть в колыбели.

Медицинские работники утверждают, что здоровье человека лишь на 5% зависит от их работы, на 10% -от наследственности, остальные же 85%- в руках самого человека.

Следовательно, наше здоровье зависит от наших усилий по его сохранению и укреплению.

!Следующие **шаги** необходимо пройти, чтобы с детства быть здоровым и сохранить здоровье на всю жизнь. И вот что у нас получилось.

!Шаг 1. Занятия физкультурой и спортом

Это необходимые условия для развития и поддержания здоровья. Заниматься физкультурой можно во время утренней гимнастики, на уроках физкультуры, в спортивных секциях или спортивных залах. Двигательная активность оказывает положительное влияние на состояние здоровья человека. Она стимулирует деятельность нервной системы, повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, снимает напряжение, повышает работоспособность.

!Шаг 2. Правильное питание

Все необходимые для жизни и здоровья вещества человек получает с пищей. Питание включает в себя такие компоненты, как белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Правильное питание очень важно для нашего здоровья.

!Шаг 3. Закаливание

Закаливание-это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Основными средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Основные принципы закаливания (три П) – постоянно, последовательно, постепенно.

!Шаг 4. Смехотерапия

Есть такая наука о смехе – гелатология. Немецкие учёные-гелатологи пришли к выводу: одна минута смеха приносит столько же пользы, сколько 40 минут урока физкультуры. Смехом можно лечить язву, бронхиальную астму. В процессе смеха активизируется дыхание, в мозг поступает больше кислорода.

Смейтесь чаще- и вы избавитесь от стресса и чувства страха. Учёные, изучающие влияние смеха на человеческий организм, отмечают, что смех помогает лечить аллергию, расслабляет мышцы, стабилизирует давление, работу головного мозга и сердца.

Отсюда вывод: улыбайтесь чаще, даже когда вам трудно. Веселые и неунывающие люди живут дольше и общение с ними всегда радует.

!Шаг 5. Режим дня

Режим дня- это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, сон. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно, в одни и те же часы.

Режим — дня- это управление своим временем, в конечном итоге- своим здоровьем и своей жизнью. Помните твёрдо, что режим в жизни всем необходим!

!Шаг 6. Отказ от вредных привычек

Наряду с факторами, укрепляющими здоровье, есть и те, которые влияют на него отрицательно.

Итак, мы совершили несколько **шагов** к здоровью. Не всегда это путь будет лёгким, иногда придётся прилагать значительные усилия, подниматься над своей ленью, своими болезнями, оставляя их позади. Здоровым может стать тот, кто ведёт здоровый образ жизни. А образ жизни человек строит сам, в процессе всей своей жизни. Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой жизни. Жизнь показывает, что часто люди начинают заботиться о своём здоровье после того, как заболеют. Можно предотвратить все болезни, и для этого не потребуется каких-то невыполнимых усилий. Сделайте несколько шагов к своему здоровью, и тогда вы точно поймете, что самый лучший отдых- работа, самый лучший день - сегодня, а самое большое богатство - здоровье!

В решении комплексного подхода в организации ЗОЖ ребенка большое значение имеет:

- Снижение заболеваемости
- Рост уровня физического и психического здоровья детей
- Повышение двигательной активности детей
- Динамика показателей физической подготовленности дошкольников
- Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления
- Сотрудничество детского сада с родителями в вопросе организации ЗОЖ
- Эффективность взаимодействия воспитателей со специалистами при реализации принципа интеграции ОО

Дошкольное учреждение является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентация на здоровый образ жизни.

!Перейдем к решению Педагогических ситуаций.

!Педагогическая ситуация №1

Как быть воспитателю с детьми, которые поздно заснули:

- поднять их вместе со всеми?
- поднять их позже?
- Как бы Вы поступили?

!Педагогическая ситуация №2

По режиму пора начинать занятие, а группа детей с увлечением стоит мост...

Как должен поступить воспитатель:

- задержать начало занятия?
- прервать строительную игру?

- Как бы Вы поступили?

!Педагогическая ситуация №3

Родители Маши часто просят не брать девочку на прогулку, боясь, что она простудится.

Что должен предпринять воспитатель:

- удовлетворить просьбу родителей?

Не удовлетворить их просьбу?

- что еще может предпринять педагог?

Разгадывание кроссворда

	1 В				2Л		3 С	И	Л	А
	Ы				О		М			
1 3	Д	О	Р	О	В	Ь	Е			
	Е				К		Л			
	Р				О		О			
	Ж				С		С			
	К				Т		Т			
	А				Ь		Ь			

По горизонтали: 1- самое главное в жизни человека

3- физическое качество

По вертикали: 1,3 - волевые качества

2 - физическое качество

!Мы вместе постарались определить, что такое здоровье, какое оно бывает. Мы знаем, что здоровье - это неоценимое счастье в жизни любого человека. Имея хорошее здоровье, можно многого добиться в жизни. Только надо не стоять на месте, а шагать вперед и достигать намеченных целей. Ведь человек сам решает, быть ему здоровым или нет. А такого человека мы и должны «создавать» и воспитывать, начиная с самого раннего детства.