

Автономная некоммерческая организация дошкольного образования
«Золотой петушок»

Педагогический совет № 3

Тема: «Организация работы в ДОО по физическому развитию, привитию навыков
здорового образа жизни»

Выполнила: зам дир по ВОР
Самсонкина Н.Ю.

Москва
27 ноября 2019 год

Разминка «Хвостики осликов»

Инструкция «Давайте поделимся на группы по три человека. Группа образует ослика. Вы встаёте в затылок друг другу. Последний из вас кладёт руки на плечи соседу впереди, а тот – на плечи первому участнику. Последний участник крепит на себе хвостик от ослика. Задача каждого ослика – сберечь свой хвостик и сорвать хвостики с других осликов. Вы можете двигаться как угодно. При этом важно не разрывать цепочку, то есть не снимать руки с плеч своих партнёров. Свободные руки только у первого игрока – именно первые игроки могут сдёргивать хвостики. Побеждает тот, кто собрал как можно больше хвостиков».

Процедура проведения группа делится на подгруппы по три человека. Тренер говорит инструкцию, после чего раздаёт хвостики – ленточки. Затем запускает игру.

Мостик к теме. «Из итогов упражнения мы видим, какие приоритеты расставили вы. Одним было важно сохранить свой хвостик, другим – добыть чужие хвосты. В образовании также присутствуют одновременно две задачи: победить, добыв необходимый ресурс (т.е. узнать что то новое и реализовать это), и сохранить то, что есть (т.е. при реализации нового необходимо не забывать и о старом).

Приобрести здоровье-храбрость,
Сохранить его – мудрость, а
умело распорядиться им – искусство.
Ф.Вольтер

«Давным – давно на горе Олимп жил 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: «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. Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье». Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Здоровье, оказывается, спрятано и во мне, и в каждом из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровье 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...»

Проводится блиц – опрос педагогов.

Путь к здоровью – это правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое.

Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы думаете о здоровье ребёнка. (ответы записываются на полосках бумаги и выставляются вокруг модели «Здоровье

ребёнка»). 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. Если считать, что 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 жизни в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, то есть адаптировать детей к условиям современной жизни. Кроме того, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью. Поэтому нам необходимо выполнять следующие задачи: развивать у ребёнка осознанное отношение к своему здоровью; формировать у него 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 дошкольной образовательной организации, и пойдёт речь на нашем педагогическом совете.

Представим здоровье ребёнка в виде чудесной планеты, которую мы должны беречь, охранять от всех напастей и невзгод. Для начала нам нужно выяснить, что же такое здоровье. К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий слова «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Так что же такое здоровье?

Ответы участников. Ведущий представляет различные формулировки понятия «здоровье».

- 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.
- Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
- 6.Здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; 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 нашей сфере деятельности и соответствует теме сегодняшнего педагогического совета. 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 др. 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 модель прикрепляются знаки, обозначающие сердце, - сердечно – сосудистая систем, облако – дыхательная система, цветок – иммунная система). Основным средством развития сердечно – сосудистой, дыхательной и иммунной систем являются движения. Может показаться, что всё это для нас не ново. Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтения именно в дошкольном возрасте, какие условия должны быть соблюдены в первую очередь, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность?

Выступление воспитателя Седачёвой С.Г. на тему: «Организация двигательной – оздоровительных моментов в ходе совместной деятельности с детьми».

Домашнее задание. Презентации «Использование здоровьесберегающих технологий при организации совместной деятельности с детьми»

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребёнок находится в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена двигательная активность воспитателя по организации оздоровительной работы с детьми, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоров – бегай!» Хочешь быть красивым – бегай!» Хочешь быть умным – бегай!» аристотель утверждал: «Движение – это жизнь». Ничего так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие». И это действительно так. Всё это дать ребёнку 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 ребёнку исполниться 6 лет, мы должны сделать всё от нас зависящее, чтобы ребёнок овладел широкой гаммой двигательных навыков. Это необходимое условие построения фундамента жизни ребёнка, 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.

Игра . Проводит Андрей Викторович.

Выступление воспитателя Капустиной О.В. на тему: «Организация самостоятельной двигательной активности детей в условиях ограниченного пространства».

Упражнение «Волшебное превращение»

Перед вами стоит предмет – стул. Как его превратить в средство физического воспитания?

Участники предлагают варианты.

По словам Бориса Николаевича Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того чтобы сохранить здоровье ребёнка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Выступление зам директора по ВОР «Игровой стретчинг»

Здоровый образ жизни в наше время становится необходимым условием культурного развития человека.

Поэтому крайне важно правильно организовывать физическое развитие именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания деятельности по физической культуре. Одна из методик, которая называется - игровой стретчинг. Автором методики является Елена Владимировна Сулим.

Что такое стретчинг? Стретчинг возник в пятидесятые годы в Швеции, но только спустя двадцать лет стал активно применяться в спорте и оздоровительной физической культуре. Эта методика заслужила широкое признание во всем мире, так как она построена с учетом всех знаний анатомии и физиологии. Она максимально использует скрытые возможности организма и поэтому наиболее эффективна.

Стретчинг в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы.

Занятия стретчингом – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения коррекционной гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Целью игрового стрейчинга является «Сохранение и укрепление физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребёнка».

Задачи игрового стретчинга:

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать физические способности;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Виды стретчинга:

Баллистический – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

Пассивный – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому.

Эффективность занятий стретчингом весьма индивидуальна, однако результаты у большинства становятся заметны уже через пару недель.

Благодаря использованию таких упражнений увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, формируется правильная осанка, воспитывается выносливость, старательность и уверенность в себе.

Заниматься игровым стретчингом можно уже с 3-4 лет. Главное в этом плане не объём выполненных упражнений, а их постоянство – это даёт более высокие результаты.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Основные принципы игрового стретчинга:

- Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.
- Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

- Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
- Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.
- Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

Структура игрового стретчинга включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую 3 –х частей (вводная, основная и заключительная).

В вводной части – проходит разогрев мышц, подготовка организма к работе. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. Это могут быть упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения. Вводная часть длится: в младших группах 2-4 минуты, в средней — 3-5 минут, в старшей — 4-6 минут.

Основная часть – обучение и закрепление упражнений на различные группы мышц.

Основная часть длится: у младших групп — 15 минут, у средних и старших — 20 минут

С детьми проводится новая сюжетно-ролевая игра в виде:

- сказочных путешествий (в зоопарк, в лес, в джунгли, на необитаемый остров, в морское царство, на Луну и т. д.)
- фантазий, когда дети сами придумывают встречи с животными, насекомыми, людьми и т. д.
- по заранее подготовленному на основе сказки сценарию

(дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок)

Заключительная часть Заключительная часть - расслабление и релаксация. В данной части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Подготавливаем организм ребенка к плавному переходу к другим видам деятельности.

Длится: в младшей группе 5-10 минут, в средней — 4-6 минут, в старшей и подготовительной — 4-6 минут.

Упражнение на релаксацию выполняется под музыкальное сопровождение. Дети расслабляются. Занятие заканчивается.

Упражнения по методике игрового стретчинга могут быть включены в утреннюю гимнастику, в гимнастику после дневного сна, в физкультурные досуги, праздники.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребёнка – дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов ДОО и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и

глубокое социальное значение. Важным элементом семейного воспитания является физическое воспитание. Однако и в этом направлении мы наблюдаем явно недостаточную активность. 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 организации 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.

«Экспертное заключение». Знакомство с результатами тематического контроля. Формулировка вывода.

Подведение итогов. Игра в кругу «Паковка чемоданов»

Цель: подведение итогов педагогического совета. Резюме, краткий обзор всех ключевых пунктов педагогического совета. Закрепление пройденного материала.

Материалы: мяч для передачи хода.

Инструкция: «наш педагогический совет подходит к концу. Подумайте, что бы вы взяли с собой с педагогического совета. Давайте запакуем наши чемоданы. Что вы положите в них?»

Процедура проведения. В произвольном порядке бросается мяч одному из участников. Тот высказывается и перекидывает мяч далее, кому сочтёт нужным. Так происходит до тех пор, пока все не выступят, не подведут для себя и группы итоги работы.

Для того чтобы добиться положительных результатов в деле здоровья сбережения детей, нужна целенаправленная комплексная система физкультурно – оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. А нам, педагогам, необходимо уделять особое внимание организации подвижных игр как средству повышения двигательной активности дошкольников, максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности, рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами, наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярного проведения подвижных игр, физических упражнений.

Литература

1. Адашкявичене э.И. методика физического воспитания детей в дошкольных учреждениях. – Минск: Ушверсггэцкас, 1998.
2. Безносиков И.Я. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учеб. – метод. пособие. – Минск: «Четыре четверти», 1998.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология – М.: ИЦ «Академия», 2009.
4. Бондаревская Е.В. Гуманистическая парадигма личностно – ориентированного образования//Педагогика. 1997.№4.с 12,14.
5. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.
6. Н. Москвитина «Круговая тренировка»// «Спорт в школе» №18 (325), сентябрь 2003г.
7. Н. Замотаева «Организация физкультурных занятий»// «Дошкольное воспитание» №5, 2005г.

Решение педагогического совета № 3 (от 27.11.2019).

1.Принять к исполнению рекомендаций по результатам тематического контроля.

Ответственные: педагоги

Срок: постоянно

2. Практический опыт (презентации) и методический материал (консультации, конспекты, из опыта работы) педагогам представить в методический кабинет.

Ответственные: педагоги

Срок: 2 дня

3.Продолжать использовать здоровьесберегающие технологии в работе с детьми.

Ответственные: педагоги

Срок: постоянно

4.Разработать конспекты утренних гимнастик, используя сказочный сюжет.

Ответственные: воспитатели младших групп, методическая группа

Срок: до 27.12.2019

5.Включить в работу с детьми игры, предложенные на совете педагогов в свободную совместную и самостоятельную деятельность.

Ответственные: педагоги

Срок: постоянно