**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ**

Сегодня **сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны**.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

**Что такое здоровье?**

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Рассмотрим некоторые из них

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 полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Таким образом, здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Шемаханова О. А. № 218-401-433

**Выделяется несколько компонентов здоровья:**

**1. Соматическое здоровье** — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

**2. Физическое здоровье** — уровень роста и развития органов и систем организма.

**3. Психическое здоровье** — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Психологическое здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

**Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни**. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

**Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни,** адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

*Справка ст. медсестры о состоянии здоровья воспитанников ДОУ.*

**Педагоги должны научить ребенка** **правильному выбору** в любой ситуации только **полезного** для здоровья и **отказа от всего вредного**. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. **Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.**

**Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровье сберегающего процесса в детском саду**.

***Здоровье сберегающие образовательные технологии***– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровье сберегающей педагогики.

Шемаханова О. А. № 218-401-433

**Цель здоровье сберегающих технологий:**

**1)** Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровье сберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, здоровье сберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**2)** Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Виды технологий:**

**1) *Медико-профилактические технологии.***

***Задачи:*** сохранение и приумножение здоровья детей под руководством *медицинского персонала* ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

***Компоненты:***

* мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* рациональное питание;
* рациональный режим дня;
* закаливание;
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
* здоровье сберегающая среда в ДОУ

***Среда*** является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в ДОУ должна не **только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности**. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы рационально организовать среду в группе.

*Выступление воспитателя*

***2)Физкультурно-оздоровительные технологии.***

***Задачи*** направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

* развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;

Шемаханова О. А. № 218-401-433

* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

***Компоненты:***

* двигательный режим дошкольников
* оздоровительный режим дошкольников
* динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
* подвижные и спортивные игры
* контрастная дорожка, тренажеры
* утренняя гимнастика
* физкультурные занятия
* закаливание
* спортивные развлечения, праздники
* День здоровья
* СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)
* Ритмопластика
* Гимнастика бодрящая

Все эти компоненты хорошо знакомы педагогам и используются в работе с дошкольниками. Сейчас проведем тест для самооценки профессиональной подготовки по теории и методике физического воспитания дошкольников.

**1. Какие задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей.**

1-воспитательные

2-оздоровительные

**3-образовательные**

4-коррекционно-развивающие

2.**Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнений?**

1-рациональное

**2-исходное**

Шемаханова О. А. № 218-401-433

3-обычное

4-простое

3. К **какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.**

1-физические

**2-наглядные**

3-дидактические

**4. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилом,-это..**

**1**-двигательный режим

**2**-основные движения

**3-подвижная игра**

**5. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является…**

1-подвижная игра

2-утренняя гимнастика

**3-физкультурное занятие**

4-физкультминутка

5-утренняя прогулка

**6.Обучение дошкольников спортивными играми начинают с…**

1-соревнований между отдельными детьми

2-вопросов к детям

3-раздачи пособий

**4-разучивания отдельных элементов техники игры**

**7. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?**

1-задачи физического воспитания

2-принципы физического воспитания

3-формы физического воспитания

4-методы физического воспитания

**5-средства физического воспитания**

**Рекламная пауза:**

Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо:

- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.

- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.

- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

- Это потому, моя Деточка, что по утрам не делала зарядку

*Голос за кадром:* Если: не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!

*Итоги смотра-конкурса по дорожкам закаливания*

***3) Образовательные технологии***.

***Цель:*** становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений 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 самопомощи и помощи.

***Компоненты:***

* Занятия из серии «Здоровье» по программе « Детство» Бабаевой
* Занятия из серии « Безопасность» по программе « Детство» Бабаевой
* Образовательные занятия по парциальным программам и методикам:
* Личностно-ориентированная модель обучения дошкольников (построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка способствует его благополучию и здоровью)

Шемаханова О. А. № 218-401-433

* Игротренинги и игротерапия
* Самомассаж
* Точечный массаж

По тому, как ребенок ( так же, как и взрослый) относится к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. **Развитие навыков здорового образа жизни, безопасности происходит не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения**. В основе знаний, лежат представления об организме человека и его отдельных органах, их функционировании, о влиянии физических упражнений на рост и развитие человека. В основу знания так же входят вопросы здорового образа жизни и его влияние на состояние здоровья, начальные знания в области медицины и гигиены. Важно, чтобы педагог творчески относился к сообщению знаний, использую для этого не только занятия, но и режимные моменты .Так, для прочного усвоения детьми основ здорового образа жизни, важно проводить с ними беседы и игры соответствующей тематики и использовать с этой целью разнообразные виды детской деятельности в течении дня.

Формирование навыков личной гигиены неразрывно связано с воспитанием культуры поведения. Приобретенные детьми первоначальные навыки гигиены целесообразно закреплять в тематических играх соответствующего содержания. Тематические игры должны предусматривать возможность постепенного усложнения сюжета и способствовать совершенствованию приобретенных навыков, знаний и умений. При организации игр необходимо использовать разнообразные иллюстративные материалы к сказкам и рассказам, наглядные пособия, игрушки, муляжи. Для усвоения гигиенических навыков можно использовать дидактические и сюжетно-ролевые игры «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!», « Аптека»,

« Больница». Можно использовать потешки, например: « Водичка, водичка, умой мое личико!» Интересными для детей могут быть такие литературные произведения , как « Мойдодыр», « Федорино горе», « Доктор Айболит» К. И. Чуковского и др.

Благодаря внедрению образовательных технологий дошкольники смогут:

* Знать основы здорового образа жизни
* Сознательно относиться к собственному здоровью и использовать доступные способы его укрепления
* Получить представления о действии некоторых профилактических процедур
* Активно участвовать в разных видах занятий по физической культуре, самостоятельно организовывать игры
* Самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, владеть навыками самообслуживания
* Осуществлять контроль за своим самочувствием

***4) Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка***

***Цель:*** обеспечивают психическое и социальное здоровье дошкольника. ***Задачи:*** обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в ДОУ и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия ребенка.

Шемаханова О. А. № 218-401-433

Реализацией данных технологий занимается *психолог*,а также *воспитатель* и *специалисты* дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ

***Компоненты:***

* Специально организованные встречи, игровые тренинги с детьми;
* Релаксация;
* [Музыкотерапия;](http://ipklabdo.lanta-net.ru/ipk_mediawiki/index.php/%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Detki_na_kovrike.jpg)
* Сказкотерапия;
* Рисорография;
* Психогимнастика
* Фонетическая ритмика

*Об отдельных компонентах технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка расскажет муз руководитель*

**Работа с родителями** строится по двум направлениям:

* Первое направление – ***просвещение*** родителей, передача им необходимой информации по тому или иному вопросу. Предлагаю родителям ознакомиться с визитной карточкой ДОУ, с нормативно-правовыми документами; знакомлю с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития; информационными листами: “Движения и здоровье”, “Физкульт-ура!”, “Для чего нужна зарядка?”; с содержанием физкультурно-оздоровительной работой и лечебно-профилактическими мероприятиями.
* Второе направление – ***организация продуктивного общения*** всех участников образовательного пространства, создание условий для общения по вопросам физического воспитания детей. С целью выявления знаний и умений в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности, выполнение режимных моментов в семье провожу анкетирование родителей. Совместно с родителями организуем и проводим физкультурные праздники,досуги, где происходит непосредственное общение взрослых с ребенком.

*Выступление педагога и анализ анкет*

**Здоровый педагог – здоровый ребенок: психологический аспект.**

Шемаханова О. А. № 218-401-433

«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной» (Мишель Монтенью) .

**Во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психологическим.**

**Современная жизнь с её многочисленными трудностями** как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд, даже в стабильные времена, отличается высокой эмоциональной напряженностью и **стрессонасыщенностью.**

**Профессиональная деятельность педагога дошкольного учреждения характеризуется значительными нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часто его рабочего дня протекает в эмоционально-напряженной обстановке:** эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье. Многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации. Большинство не умеют снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. Это проявляется в разрушительных последствиях для их психоэмоционального и физического самочувствия, а также негативно сказывается на эмоциональном благополучии детей.

Здоровье педагога … Оно необходимо не только для его профессионального долголетия, но и здоровья детей, наших воспитанников.

**Релаксационные техники в работе с педагогами**

Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую фазу стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Шемаханова О. А. № 218-401-433

Так что же такое релаксация?

**Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.**

Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко — для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Но есть одно непременное условие — мотивация, т. е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было запросто противостоять раздражению и психической усталости. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями, хотя, для того чтобы их освоить, необходимо упорство и терпение.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и помогает достичь душевного равновесия.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вверх. Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

**«Водопад»** (выполняется под класс. музыку)

**Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и тёплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесёт прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой… Ваши страхи, беды смыла и унесла вода. Чистая вода омыла вас. Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.**

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз.

Ж. Жабаев

Шемаханова О. А. № 218-401-433

В конце педсовета педагогам были вручены памятки

**«Это может каждый, или 10 правил здорового образа жизни»**

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности, чем от генов.

Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?

Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

**1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом**. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т. е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

**2. Будьте готовы**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

**3. Делайте утреннюю зарядку**. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

**4. Планируйте режим питания**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

**5. Не зацикливайтесь на неудачах**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются Шемаханова О. А. № 218-401-433

еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

**6. Измените образ жизни и привычки**. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

**7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий».** Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

**8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом

достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

**9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.** Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т. п.

**10. Ставьте перед собой реалистичные цели**. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

Шемаханова О. А. № 218-401-433

**ФИО педагога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Какие задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей.**

2.**Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнений?**

3. К **какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.**

**4. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилом,-это..**

**5. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является…**

**6.Обучение дошкольников спортивными играми начинают с…**

**7. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?**

**Решение педсовета**

1. Разработать профилактические меры для снижения заболеваемости детей в группах № 1, 2, 3, 4

Ответственные: медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели

Дата: до 1 апреля

2. Через родительские собрания и информационные стенды продолжать рекламировать здоровый образ жизни среди родителей.

Ответственные: воспитатели, инструктор по физкультуре

Дата: в течение года

3. Провести совместно с родителями физкультурные развлечения для детей старших и подготовительных групп.

Ответственные: воспитатели, инструктор по физкультуре, муз. руководители

Дата: до конца учебного года

4. Пополнить спортивный зал современным спортивным оборудованием

Ответственные: администрация

Дата: к началу учебного года

**«Это может каждый, или 10 правил здорового образа жизни»**

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности, чем от генов.

Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?

Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

**1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом**. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т. е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

**2. Будьте готовы**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

**3. Делайте утреннюю зарядку**. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

**4. Планируйте режим питания**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

**5. Не зацикливайтесь на неудачах**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

**6. Измените образ жизни и привычки**. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

**7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий».** Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

**8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый**. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом

достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

**9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.** Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т. п.

**10. Ставьте перед собой реалистичные цели**. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ: | - Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;  - начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);  - бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;  - оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием:- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой; - имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки. |
| 2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил: | - никогда не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах:  - никогда не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;  - никогда не выносите сор из избы;  - никогда не делите труд в семье на мужской и женский. |
| 3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то: | - будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи:  - уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;  - с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца. |
| 4. Если вы хотите видеть своих детей незакомплексованными в общении, культурными, то: | - относитесь со всей серьезностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;  - очень хорошо, если у вашего ребенка есть свое хобби;  - не жалейте времени и средств для культурного совместного отдыха;  - находите время читать сами и приобщайте детей к миру литературы. |
| 5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то: | - не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критиканством по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;  - к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему. |
| 6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям. | |