

**Республика Бурятия
Администрация муниципального образования «Муйский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Березка» общеразвивающего вида**

**Буряад Улас
«Муянай маг» гэнэн нутагай засагай байгууламжын захиргаан
Юрэнх хүгжэлтын түхэлэй нургуулинурдах болбосорой нутагай засагай
бюджетэй эмхизургаан хүүгэдэй сэсэрлиг «Березка»**

Педсовет

**Тема: «РАБОТА ДОУ ПО СОХРАНЕНИЮ
И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ»**

2023 г

Цель: содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Форма проведения: семинар.

Участники: педагоги ДООУ.

Подготовительная работа:

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей: исследования состояния здоровья детей, диагностика физической подготовленности дошкольников; анализ профессиональной компетенции воспитателей.

2. Подготовка вопросов и ситуаций для проведения «мозгового штурма».

План проведения педсовета:

1. Выполнение решений предыдущего педсовета.

2. «Что такое здоровье?»

3. Справка заведующей о состоянии здоровья воспитанников ДООУ.

4. Современные здоровьесберегающие технологии в ДООУ.

5. Система оздоровительной работы в ДООУ и работа с родителями.

6. Релаксационные технологии в работе педагогов ДООУ.

7. «Мозговой штурм».

8. Решение педагогического совета.

Ход педагогического совета

1. Выполнение решений предыдущего педсовета.

Выступление заведующей ДОУ.

2. «Что такое здоровье?»

Выступление заведующего ДОУ.

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

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

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.

Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

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.

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.

4. *Психологическое (нравственное) 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, то есть 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 не осознанной 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.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказу 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 здоровьесберегающего процесса в детском саду.

Здоровьесберегающие 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 здоровьесберегающей педагогики.

3. Справка заведующей о состоянии здоровья воспитанников ДОУ.

4. Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

Выступление старшего воспитателя ДОУ.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, так как здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- непосредственно образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- двигательные-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки (в парк, к реке);
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2–5 мин, по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной и других гимнастик в зависимости от вида деятельности.

Подвижные и спортивные игры – как часть непосредственно образовательной деятельности, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3–5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5–10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

Непосредственно образовательная деятельность – 2–3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – в групповой комнате 8–10 мин. Младший возраст – 15 мин, средний возраст – 20 мин, старший возраст – 25–30 мин. Перед образовательной деятельностью необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня, время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Деятельность может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1–2 раза в неделю по 30 мин со старшего возраста. Организованная деятельность строится по определенной схеме и состоит из нескольких частей. В нее входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, рисование, лепка и др.

В утренние часы проведение *точечного самомассажа*. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Коррекционные технологии.

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельная организованная деятельность 2–4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия. Организованная деятельность используется для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге

формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание – важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОО. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ закаливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольной организации и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года.

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия

ребенка;

- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. 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. Это технология личностно ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

– технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе детского сада.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Задача технологий валеологического просвещения родителей – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО.

5. Система оздоровительной работы в ДОО и работа с родителями.

Выступления воспитателей старшей и подготовительной групп.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОО	Типовой режим дня по возрастным группам. Щадящий режим дня. Скорректированный режим дня. Оздоровительный режим дня. Индивидуальный режим дня. Коррекция учебной нагрузки
2	Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата в ДОО. Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности. Личностно ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми. Формирование основ коммуникативной деятельности у детей. Диагностика и коррекция развития. Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: Регламентированная	Утренняя гимнастика.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы
	<p>деятельность.</p> <p>Нерегламентированная деятельность</p>	<p>Физкультминутки, физкультпаузы. Динамические переменки. Физкультурные занятия. Физические упражнения после сна.</p> <p>Спортивные праздники. Спортивные игры. Подвижные игры на воздухе и в помещении. Оздоровительный бег на воздухе. Спортивные досуги. Дни здоровья. Ритмическая пластика.</p> <p>Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей. Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке</p>
4	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<p>Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы «Основы безопасности жизнедеятельности».</p> <p>Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности.</p> <p>Формирование основ безопасности жизнедеятельности</p>
5	Организация питания	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 10 - часовым пребыванием).
6	<p>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.</p> <p>Профилактические мероприятия.</p> <p>Коррекционные мероприятия.</p>	<p>Нетрадиционные дыхательные комплексы. Фитотерапия.</p> <p>Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа. Витаминопрофилактический комплекс.</p> <p>Коррекция адаптационных нарушений. Профилактика сезонных обострений хронической патологии:</p>

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы
	Общеукрепляющие мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • витаминпрофилактика Закаливание естественными физическими факторами: <ul style="list-style-type: none"> • режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок; • режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна; • местные и общие воздушные ванны; • световоздушные ванны и солнечные ванны в весеннее-летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры;

Направления работы с родителями.

- Первое направление – *просвещение* родителей, передача им необходимой информации по тому или иному вопросу. Предлагаем родителям ознакомиться с визитной карточкой ДОО, с нормативно-правовыми документами; знакомим с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития; информационными листами: «Движения и здоровье», «Физкультура!», «Для чего нужна зарядка?»; с содержанием физкультурно-оздоровительной работы 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, выполнения режимных моментов в семье проводим анкетирование родителей. Совместно с родителями организуем и проводим физкультурные праздники, досуги, где происходит непосредственное общение взрослых с ребенком.

6. Релаксационные техники в работе с педагогами.

Во многом здоровье воспитанников дошкольной организации 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 дошкольной организации характеризуется значительными нагрузками на психо-эмоциональную сферу личности. Большая часть 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.

Огромную помощь в сохранении здоровья, в восстановлении психоэмоциональной сферы оказывает релаксация. 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.

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 неперемное условие – мотивация, то есть каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Методы релаксации нужно осваивать заранее, чтобы в критический момент можно было 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 классическую 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. Постоите 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.

7. «Мозговой штурм».

Проводит старший воспитатель.

Решение педагогических задач.

1. Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития? (*Организовать подвижную игру «Убежим от дождика»; летом в экологически чистом районе использовать как фактор закаливания и т. п.*)

2. 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?

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

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

– Мать успокоила плачущую дочь, ласково попросила сына спуститься на

землю, а затем отшлёпала его.

3. 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?

Рефлексивно-ролевая игра.

«Что мешает ребёнку в нашем детском саду быть здоровым?».

Мы сознательно поставили вопрос о негативных воздействиях на ребёнка в детском саду, так как начинать необходимо с тех причин, на последствия которых мы можем повлиять, не затрагивая глобальные: неблагоприятную экологию, наследственную предрасположенность и пр. Участники игры объединяются в следующие группы: «Воспитатели», «Родители», «Администрация», «Специалисты».

Участникам каждой группы необходимо определить те причины, которые, с их точки зрения, мешают ребёнку, посещающему наш детский сад, быть здоровым.

Составление памятки для родителей по формированию здорового образа жизни дошкольников (см. Приложение).

8. Проект решения педагогического совета.

1. Через родительские собрания и информационные стенды продолжать пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей.
2. Провести совместно с родителями физкультурные развлечения для детей старших и подготовительных групп.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Памятка для родителей по здоровому образу жизни

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 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.