

Тематический педсовет

Физкультурно-оздоровительная работа в контексте ФГОС ДО

Цель: расширение знаний педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.

Задачи:

1. Проанализировать эффективность используемых форм и методов организации физкультурной и оздоровительной работы в ДОУ.
2. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу, установить взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОУ.
2. Расширить знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
3. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Подготовительная работа:

1. Консультация для воспитателей на тему
2. Открытое занятие в средней группе по физкультуре.
3. Тематический контроль «Организация воспитательно-образовательной работы по физическому развитию детей дошкольного возраста».
4. Организация выставки фотогазет, стенгазет для родителей «Здоровая семья - здоровый ребенок», «Расти здоровым малыш!» и др.
5. Обновление материалов и оборудования по физкультурно-оздоровительной работе с детьми с учетом требований ФГОС ДО.
6. Семинар - практикум «Физическое развитие в рамках ФГОС ДО»
7. Анализ состояния здоровья детей
9. Изготовление консультации для педагогов с картотекой подвижных игр «Зимой на свежем воздухе»

Форма проведения: интерактивное общение

План проведения педагогического совета

1. Вступительное слово.

Выступление старшего воспитателя Пужливой Ю.В.

2. Анализ состояния здоровья воспитанников. Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья .

Выступление старшей медсестры Дмитриевой М.А.

3. Итоги тематического контроля.

Выступление старшего воспитателя Пужливой Ю.В.

4. Физкультурно-оздоровительная работа в контексте ФГОС ДО.

Выступление старшего воспитателя Пужливой Ю.В.

5. Деловая игра.

6. Решение педагогического совета.

Ход педагогического совета:

1. Вступительное слово

“Давным-давно, на горе Олимп жили 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 так: “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. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?”

Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

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.

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.

2. Анализ состояния здоровья воспитанников. Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья .

Выступление старшей медсестры

3. Итоги тематического контроля.

Выступление старшего воспитателя

4. Физкультурно-оздоровительная работа в контексте ФГОС ДО.

Выступление старшего воспитателя

ФГОС представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Вместо двух образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», которые предусматривали ФГТ, в содержании Стандарта представлена образовательная область «Физическое развитие». ФГОС ДО направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в т.ч. ценностей здорового

образа жизни, развития их физических качеств. Важно отметить, что в Стандарте понятие «здоровье» дается более конкретно- психическое и физическое , добавляется новое понятие «Эмоциональное благополучие», акцентируется внимание на формирование общей культуры личности, ценностей здорового образа жизни.

Во ФГОС задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в трех направлениях: приобретение опыта двигательной деятельности, становление целенаправленности, саморегуляции в двигательной сфере и овладение нормами и правилами здорового образа жизни.

Говоря о модели организации образовательного процесса, следует отметить, что ФГОС также предусматривает комплексно-тематическую модель. Кроме того, в Стандарте акцентируется внимание на предметно-средовой модели, которая состоит в создании условий развития ребенка, а именно создании предметно-пространственной развивающей образовательной среды. Согласно Методическим рекомендациям для ДОО по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО интегрированный подход в дошкольном образовании заключается в осуществлении не только содержательных, но и формальных целей и задач воспитания и развития, а также в установлении системы следующих связей:

*компоненты содержания разных разделов программы (межвидовая интеграция);

*взаимодействие методов и приемов воспитания и обучения (методическая интеграция);

*синтез детских видов деятельности (деятельностная интеграция);

*интеграция различных организационных форм взаимодействия педагогов с детьми и родителями. Требования к условиям реализации образовательной программы::

*кадровым

-психолого-педагогическим,

*материально-техническим, -финансовым условиям и к развивающей предметно-пространственной среде.

Важным положением, на котором следует остановиться, являются результаты освоения образовательной программы дошкольного образования.

Во ФГОС планируемые результаты представлены как целевые ориентиры, под которыми понимаются не обязательные для всех детей, появляющиеся или формируемые к определенному возрасту качества, знания, умения, способности, ценности и т.д., а только возможные, вероятностные результаты. В отличие от целей они не соотносятся с возрастом детей, т.е. не определяются во времени. Оценка работников детских садов и самих образовательных организаций на основании результатов развития ребенка не проводится. Оценка развития воспитанников должна осуществляться индивидуально и основывается не на их сравнении с нормой, а путем выявления особенностей индивидуального развития ребенка и анализа повлиявших на это факторов.

Важные позиции содержания ФГОС ДО.

Согласно ФГОС ДО образовательная программа дошкольного образования должна быть направлена на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Главным источником развития личности в соответствии ФГОС является предметно-пространственная развивающая образовательная среда. Педагог должен выполнять ряд требований, в соответствии с которыми обеспечивается насыщенность, вариативность, доступность, безопасность среды, трансформируемость пространства и полифункциональность материалов.

Педагог выстраивает взаимодействие с ребенком в совместной, коллективно-распределенной, партнерской деятельности. В разделе «Требования к кадровым условиям реализации Программы» Стандарта говорится о том, что педагогические работники должны обладать основными компетенциями, необходимыми для создания социальной ситуации развития детей. Перечислим эти компетенции.

Это обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, его чувствам и потребностям.

Как отмечает С.В.Никольская, «в настоящее время у многих дошкольников наблюдается нарушение эмоциональной сферы – тревожность, неуверенность в себе, неустойчивая самооценка, амбициозность, агрессивность, постоянное фиксирование на собственных эмоциональных переживаниях. В процессе физического воспитания необходимо не только учитывать состояние нервной системы ребенка, но и целенаправленно его корректировать.» В процессе двигательной деятельности педагог может умело корректировать эмоциональное неблагополучие ребенка с помощью деликатного обращения к нему, подбора игровых упражнений и партнера. Так, агрессивного ребенка, который часто

испытывает гнев, необходимо часто хвалить и подбадривать в присутствии других детей, подбирать задание, которое он хорошо умеет делать, выполнять упражнение в паре с ним, привлекать к оказанию помощи другим детям.

Это поддержка индивидуальности и инициативы детей через: создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

В методике физического воспитания выделяется индивидуально-дифференцированный подход к детям, который предусматривает объединение их в сходные по ряду признаков подгруппы : по состоянию здоровья (первая, вторая, третья группы здоровья), уровню двигательной активности (гиперактивные, малоподвижные, дети с нормой), уровню сформированности психофизических качеств (высокий, средний, низкий).

Благодаря совместной работе инструктора по физической культуре и педагога-психолога возможно выстраивать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей: возраст, пол, уровень развития высшей нервной деятельности, (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), коммуникативные свойства личности (общительность, замкнутость), индивидуальные особенности психического состояния (тревожность, агрессия, депрессия). Все это позволит продуктивно построить систему отношений «педагог-ребенок»: выбрать стиль общения, регулировать темп, объем физической нагрузки. Таким образом, реализуя индивидуальный подход к детям в процессе организации двигательной деятельности, важно создавать ситуацию успеха, и ситуацию выбора (партнера, физкультурного оборудования, задания).

В соответствии с ФГОС ДО в приоритете активность самого ребенка. Развивать инициативу у детей в процессе двигательной деятельности можно с помощью эвристических и исследовательских методов (классификация М.Н.Скаткина, И.Я.Лернера). Большое внимание педагогу необходимо уделять развитию инициативы в подвижной игре. В результате целенаправленного руководства подвижной игрой дети могут придумывать ее варианты, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

Для того чтобы правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность дошкольников, педагогу необходимо соблюдать ряд требований: создать физкультурно-игровую среду, выделить в режиме дня специальное время для самостоятельной двигательной деятельности, при планировании продумать соотношение коллективных и индивидуальных занятий, владеть методами активизации самостоятельной деятельности детей. Это установление правил поведения и взаимодействия в разных

ситуациях через: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в т.ч. принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в т.ч. ограниченные) возможности здоровья развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников.

Сокольникова М.Н. в диссертационном исследовании обосновала три этапа процесса воспитания доброжелательных отношений дошкольников к сверстнику на занятиях по физической культурой.

Первый этап направлен на накопление первичного опыта доброжелательных отношений старших дошкольников на физкультурных занятиях и создание единства представлений детей о данных отношениях, их значении для эффективной совместной двигательной деятельности при условии активной обучающей и направляющей роли взрослого.

Главное внимание на втором этапе уделяется целенаправленной организации опыта доброжелательных отношений, который обеспечивает дифференцированный подход к подгруппам детей с учетом уровня освоения данных отношений и создания атмосферы широкой доброжелательности на физкультурных занятиях.

На третьем этапе продолжают широко и вариативно использовать ситуации, требующие сложных и самостоятельных форм взаимодействия: от умения понять эмоциональное состояние сверстника, заметить затруднение, к умению поддержать партнера жестом, словом, положительной оценкой и т.п., оказать конкретную помощь.

Это построение развивающего образования, ориентированного на зону ближайшего развития каждого воспитанника, через: создание условий для овладения культурными средствами деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей; поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; оценку индивидуального развития детей.

Проблемой развития творчества в двигательной деятельности занимались Л.М.Коровина, В.Т.Кудрявцев, Э.Я.Степаненкова, Е.А.Сагайдачная, Т.Н.Яковлева, В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина, М.В.Мащенко.

Так, метод творческих заданий, который предлагала Л.М.Коровина, строится на варьировании отдельных элементов упражнения (изменение направлений, исходного положения, введение дополнительных действий) и на комбинировании ранее изученных движений. Двигательные эталоны,

описанные в парциальной программе развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет В.Т.Кудрявцева, даются не в готовом виде, а в проблемной форме- как игровое экспериментирование, инсценировки, имитация, двигательные парадоксы, перевоплощения, импровизация..

Сегодня важно в организованной образовательной деятельности с детьми использовать следующие активные методы развития: игровые упражнения, дидактические игры с движением, двигательные загадки, парадоксы, проблемные ситуации, экспериментирование и исследование, метод проектов.

Это взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в т.ч. посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи. Направления работы с семьей:

Информационно-аналитическое, просвещение, информирование, совместная деятельность в системе «педагоги-родители-дети».

Формы работы:

Диагностические (групповые: родительские конференции; индивидуальные: анкетирование, интервьюирование, беседы, опросы);

Познавательные (групповые: психолого-педагогические тренинги, круглые столы, практические семинары; информационно-просветительские информационные ширмы, баннеры, тематические выставки, информационные буклеты, газета ;

Информационные (групповые: родительские собрания, беседы; наглядно-информационные: рекламные буклеты, визитная карточка ДОО, информационные стенды, фотовыставки интернет-ресурсы);

Досуговые (групповые: физкультурные праздники и досуги с участием детей и родителей; семейно-творческие: семейные проекты (рукописные книги, дневник наблюдений за ребенком, семейные-альбомы-копилки)).

Согласно положениям ФГОС ДО педагог выступает по отношению к ребенку не в роли учителя, а как партнер, и дошкольник занимает не позицию объекта педагогического воздействия, а позицию субъекта, тем самым реализуются субъект-субъектные отношения. В соответствии с методикой физического воспитания часто используемыми приемами в работе инструктора по физической культуре являются команды, распоряжения, указания, сигналы и т.д., посредством которых ребенок должен подчиняться и выполнять то, что

говорит взрослый. для развития инициативы, двигательного творчества и самостоятельности детей важно применять метод проблемного обучения, игровой и соревновательный методы.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»
В.А. Сухомлинский

Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

4.Деловая игра.

Ст.воспитатель: Давайте мы все встанем в большой круг и поприветствуем друг друга красиво (например, реверансом или поклоном)

Молодцы, сегодня мы с вами не только хорошо поработаем, но и поиграем, ведь человек не может находиться в постоянном напряжении и движении – он устанет, поэтому расслабление и отдых просто необходимы, чтобы набраться сил, чтобы настроение было хорошее, а здоровье – крепкое.

Игра «Ток».

Сейчас возьмемся за руки. Ток очень быстро бежит по цепи. Наши руки – это наша цепь. Передаем друг другу свои рукопожатия (2 – 3 раза).

Блиц – опрос

1. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно.)
2. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши.)
3. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.)
4. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами.)
5. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (До этого возраста идёт активное формирование скелета.)
6. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10, ребёнок – 10-12 часов.)

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

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

Закончить пословицы о здоровье

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Здоровье за деньги (не купишь)

Береги платье с нову, (а здоровье смолоду)

Будет здоровье – (будет все) .

Продолжи фразу:

Процесс изменения форм и функций организма человека - ... (физическое развитие) .

Основное специфическое средство физического воспитания - ... (физические упражнения)

Детский туризм это - ... (прогулки и экскурсии) .

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - (основные виды движения).

От чего зависит здоровье детей? (организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня)

Решите педагогические задачи:

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?

Педагогическая ситуация №4

Утром, встречая детей, приветливо поздоровавшись с ними, воспитатель спрашивает каждого, чем он хочет заняться до начала гимнастики. Тем, кто не может найти себе дела по душе, дает поручения: покормит рыбок, протереть листья у растений, подготовить материал к занятию. С Юлей, малоразговорчивой девочкой, воспитатель ведет беседу о том, какой мультфильм больше всего нравится. Спрашивает о его содержании.

- 1) Какие задачи решает воспитатель?
- 2) Какие виды деятельности могут быть организованы в этот период?

Педагогическая ситуация №5

На любое предложение воспитателя какую – то работу ребенок отвечает: «Я не умею»

- 1) В чем причина такого поведения ребенка?

2) Как изменить психологическую установку ребенка?

Педагогическая ситуация №6

Как должен вести себя воспитатель по отношению к детям, которые на занятиях несколько раз переспрашивают (что делать? Как) и требуют оценки своей деятельности (как я делаю? У меня правильно) .

1) Каковы причины такого поведения детей на занятии?

2) Что нужно предпринять воспитателю?

Педагогическая ситуация №7

Некоторых родителей интересуют лишь вопросы питания и гигиенического ухода в детском саду.

1) Чем это можно объяснить?

2) Что может сделать воспитатель, чтобы расширить круг педагогических родителей?

Педагогическая ситуация №8

Как вести себя в том случае, если ребенок придумывает себе брата, сестру, рассказывает о них как о реально существующих? Можно ли это считать ложью?

Педагогическая ситуация №9

Дети, связанные дружбой, часто просят воспитателя назначать их на дежурство вместе.

Надо ли удовлетворять их просьбу?

Педагогическая ситуация №10

Во время беседы воспитателя с детьми о труде их родителей одна девочка сказала: «Моя мама - самая главная. Если бы не она, все люди ходили бы грязными! »

Как вы думаете, где и кем работала мама этой девочки?

Почему ребенок так отзывается о труде своей мамы? Как можно использовать этот пример в разговоре с детьми?

Презентация газет и нестандартного оборудования.

Подведение итогов.

Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

- Уделять особое внимание организации подвижных игр, как средство повышения двигательной активности дошкольников.
- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной

организацией двигательной активности

- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами
- Нарращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных проведений подвижных игр, физических упражнений.

Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)

Проект решения педсовета

1. Продолжить уделять большое внимание укреплению здоровья воспитанников через рациональное использование здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Ответственные: воспитатели. Срок: постоянно.

2. С целью создания комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы разработать программу здоровый дошкольник.

Ответственные: старший воспитатель, творческая группа воспитателей, ст. медсестра.

Срок: 1 февраля 2016г..

3. Дополнить картотеками уголки по физическому развитию: «Подвижные игры», «Бодрящая гимнастика после сна», «Кинезиологические упражнения», «Физкультминутки», иллюстративным материалом для ознакомления детей с видами спорта, нестандартным инвентарем.

Ответственные: воспитатели. Срок: 1.02.2016г..

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

Ответственные: воспитатели.

Срок: в течение года

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

Ответственные: воспитатели.

Здоровый педагог – здоровый ребенок: психологический аспект.

«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 унижительной» (Мишель Монтеню) .

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 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.

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.

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 непереносимое 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. Пойдите 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. Жабаяев

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. Выссыпайтесь 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 закливайтесь 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 отправляются 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)

<p>1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>4. Если вы хотите видеть своих детей незакомплексованными в общении, культурными, то:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.</p>	

