Педагогическая гостиная для педагогов:

"Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий.»

Подготовила и провела:

инструктор по физкультуре

Братенёва Н.В.

МДОУ ЦРР д/с № 28

«Красная Шапочка»

г.Новоалександровск

2014г.

**Цель**: освоение и последующее применение технологий в практической деятельности воспитателя.

**Задачи:**

* Дать определение понятию здоровья.
* Познакомить участников гостиной с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ, посредствам развивающей среды по физическому воспитанию.

**Форма проведения:**педагогическая гостиная.

**План проведения программы:**

**1. Вступительное слово ведущего:**

- Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня я приглашаю вас на передачу «Пусть говорят» .Тема сегодняшней встречи **«**Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий» .

- Начать нашу встречу мне хотелось бы со знакомства. А чтобы мы получше познакомились друг с другом, давайте поиграем. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, Наталья- настойчивая, Марина – миролюбивая и т.д.

*(знакомство-приветствие).*

 - Итак, мы с вами познакомились, и можем начать работу нашей мастерской.

Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет под девизом: “Я здоровье берегу - сам себе я помогу!” (включается музыка).

**2.Итак, переходим к рубрике “Про здоровье”.**

**Упражнение “Воздушный шар**” (о ценности здоровья для человека).

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т.д.

**Ведущий:** Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?” - “Нет!” Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

Януш Корчак писал: “Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.

**3.** **Итак**, **рубрика “В детском саду”**

Сегодня мы поделимся опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду. И я приглашаю к нам воспитателя 1 мл группы Гончарову О.Н , которая поделится своим опытом проведения утренней гимнастики в своей группе. ( приложение №1).

**4. Рубрика “Наша мастерская”.**

О влиянии музыки на организм человека расскажет руководитель вокальной студии «Домисолька» Клеёнкина И.Ю.(приложение№2).

Об использовании здоровьесберегающих технологий расскажет воспитатель старшей группы Коломойцева. С А.(приложение №3).

**5. Следующая рубрика** **“Помоги себе сам”.**

Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас мы вам предлагаем несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

 Несерьезные советы.

\*\*\*

Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.

\*\*\*

Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в нее еще немного масла.

\*\*\*

Стакан будет более блестящий, если помыть его еще и снаружи!

\*\*\*

Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

\*\*\*

Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

\*\*\*

Если вы не уверены в свежести вашего дыхания – не дышите.

\*\*\*

Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.

 \*\*\*

Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.

\*\*\*

Если хочешь похудеть, ешь голый у зеркала.

\*\*\*

Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съесть его в первый же день.

\*\*\*

Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.

\*\*\*

Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.

\*\*\*

Кто в радости живет, того и кручина неймет.

\*\*\*

От радости кудри вьются, в печали секутся.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.

И в заключение нашей гостиной мы переходим к рубрике “Релаксация”.

**6. Рубрика “Релаксация”**

 Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация.

(видеоролик “Когда тебе грустно”).

Наша передача «Пусть говорят» подходит к концу.

**Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово***.*