**Педсовет**

**Тема: «Сохранение и укрепление психического здоровья дошкольников – важнейшее условие эффективности процесса формирования у детей мотивационных установок к здоровому образу жизни”**

**Вводная часть /притча/:**  “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. Итак, тема нашего сегодняшнего педсовета посвящена здоровью.

Цель педсовета: **систематизировать знания педагогов о сохранении и укреплении психического здоровья дошкольников /через игру педагогический «КВН»/.**

Оборудование: карточки для членов жюри с обозначением баллов / от 1 до 5/, ручки, бумага, слайды.

Программа педагогического КВН

1. Визитная карточка команд
2. Разминка
3. Конкурс капитанов
4. Работа в творческих группах
5. Конкурс эрудитов
6. Домашнее задание / презентация мини- проекта/
7. Обыграть рекламу, пропагандирующую здоровый образ жизни. Что полезно для здоровья

Представление жюри:

В состав жюри входит: заведующий МДОУ, старшая медицинская сестра и 2 педагога из разряда самых опытных воспитателей МДОУ

1. **Визитка / оценивается по 3 бальной системе/**

Так как КВН – Это игра соревновательная, значит, нам нужно поделиться на 3 команды / отдельно команда узких специалистов и 2 команды воспитателей/. А также выбрать капитанов и придумать свою визитку, которая состоит из названия команды и соответствующего для неё девиза.

*Напоминаю, что вы все педагоги, а идти в педагоги и не иметь своего девиза - это все равно что начать строить дом без проекта. Поэтому с девизом, я думаю у вас проблем не должно быть.*

*Примеры девизов: «От воспитателя станет всем светлей!».*

*Девиз: «Стать первым воспитателем не по счету, а по уважению!»*

1. **Разминка / оценивается по 4-х бальной системе/**

Для того, чтобы нам быть готовыми к игре, нужно хорошо размяться. Итак, объявляется конкурс «разминка», здесь мы выясним, какая команда знает больше пословиц о здоровье. Свою готовность команды сигнализируют поднятием руки.

* “Здоров будешь - всего добудешь”.
* “В здоровом теле - здоровый дух”.
* “Здоровому, все здорово”.
* “Здоровье всему голова”.
* “Здоровье дороже денег”.
* «Здоровье дороже богатства».
* «Здоровью цены нет».
* «Было бы здоровье, а остальное пребудет».
* «Тот здоровью цены не знает, кто не болел».
* «Болезнь человека не красит».
* «Крепок телом – богат делом».
* «Чисто жить – здоровым быть».
* « Если хочешь быть здоров - закаляйся».
* Больной - лечись, а здоровый - болезни берегись.
* Больной себе поможет - врач скорее вылечит
* Больному и золотая кровать не поможет.
* Двигайся больше - проживешь дольше
* Держи голову в холоде, живот - в голоде, а ноги - в тепле.
* Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
* Здоровье дороже золота.
* Здоровье и счастье не живут друг без друга.
* Беспричинная усталость - предвестник болезни.
* Бог дал жизнь, Бог даст и здоровье.
* Здоровье не купишь - его разум дарит.
* Здоровье сбережешь, от беды уйдешь.

1. **Конкурс капитанов / помощь группы не исключается/**

**/ оценивается по 3-х бальной системе/**

**Задание- ответить на вопросы:**

1. Что включает в себя понятие «здоровье»?;
2. Что включает в себя понятие «психическое здоровье»?
3. Дайте определение / характеристику/ психически здоровому человеку.

Примерные ответы:

**Здоро́вье** — 1) Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. 2) «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» (ВОЗ).

**Психи́ческое здоро́вье** (мента́льное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

**Критерии психического здоровья**

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья

* осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
* чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
* критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.
* соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
* способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
* способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
* способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

**Вывод: Психически здоровый человек** – это прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и весёлый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Психически здоровый человек живёт в гармонии с собой и окружающими.

1. **Работа в творческих группах / оценивается по 5 балльной системе/**

**1 часть:**

Педагоги работают по командам: 1 команда отвечает на вопросы от лица «педагогов» , 2 команда от лица «родителей», 3 – от лица специалистов

**Задание- каждая группа участников обсуждает предложенные вопросы с точки зрения родителей, педагогов и специалистов**

Вопросы:

1. Что Вы делаете для сохранения и укрепления физического и психического здоровья ребёнка?
2. В чём заключается психотеравпетическая позиция воспитателя?
3. По каким признакам у ребёнка появляется потребность в психической разрядке?
4. Что, по вашему мнению, входит в систему психопрофилактических мероприятий по созданию атмосферы психического комфорта?
5. Перечислите все негативные факторы, отрицательно влияющие на психическое здоровье воспитанников.

Факторы риска, вызывающие нарушения психического здоровья:

1. Влияние факторов среды / семейные факторы ( отсутствие одного из родителей, родительское программирование), неблагоприятные факторы, связанные с детским учреждением/
2. Природные факторы (загрязнение окружающей среды, жилищная среда)
3. социальные факторы (зарплата, продолжительность рабочего труда, условия труда.
4. Генетика, образ жизни
5. Что может, по вашему мнению, должно благоприятно влиять на укрепление психического здоровья дошкольников? / ваши предложения/

**2 часть:**

**Игра – упражнение «Пойми ребёнка» / по 5 балльной системе/**

**Цель игры - учиться распознавать чувства по каким –либо внешним признакам**

Команды получают карточки с названием чувств, эмоциональных состояний, которые в дальнейшем / спустя 1 минуту/ нужно будет вам изобразить с помощью всех вам доступных средств / мимики, рук, языка и т.д./ Но и в то же время так, чтобы это чувство угадали ваши партнёры из других команд.

Оборудование:

Карточки / испуг, радость, любовь, обида, удивление, тревога, страх, забота, пакость, обман, зависть/

**Игра- упражнение «Принятие чувств».**

Даётся высказывание. Ваше задание: переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Каждая команда, готовая ответить подымает руку, готовы?

Н-р, часто мы слышим:

• «Не смей его бить! Это же твой брат!» вариант вашего ответа может быть: ( «Ты можешь злиться на брата, но бить его не надо».)

* Чего ты орёшь? Закрой рот, я кому сказала?

• «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься — давай перейдем на другую сторону».)

* Успокойся, я тебе ничего не куплю!
* «Подумаешь — укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол — это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

Дополнительное задание:

***Если бы я был (а) бы добрым волшебником, чтобы я сделал (а) для того, чтобы все дети на земле были бы здоровыми!***

1. **Конкурс эрудитов / вопросы из зала/ - 5 балльная система:**

Задаются членами жюри всем на выбор. Жюри оценивает. Разрешается дополнения.

**Что мы относим к технологиям сохранения и стимулирования здоровья?**

**К технологии сохранения и стимулирования здоровья относится:**

* Остеопатическая гимнастика / гимнастика после пробуждения/;
* Динамические паузы/ применяются воспитателями во время занятий/;
* Подвижные и спортивные игры/ используются как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно во всех возрастных группах/.
* Пальчиковая гимнастика. /Ее необходимо использовать в работе с детьми с младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно. Она рекомендуется детям с речевыми проблемами, и проводится воспитателем в любой удобный промежуток времени/.
* Дорожки здоровья /широко применяются воспитателями и инструкторами по физической культуре на физкультурном занятии для обучения правильной ходьбе, формирования правильной походке. Работа проводится ежедневно после сна всей группой, начиная с младшего возраста./
* Кинезотерапия – это комплексное применение различных движений для оздоравливания детей. Это комплексное занятие проводится воспитателем один раз в неделю, всей группой начиная со средней, во второй половине дня.
* Гимнастика для глаз. Она проворится воспитателем ежедневно по 2 – 5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп. Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.
* Дыхательная гимнастика /проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста. Широко используется проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур/

**К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся:**

Физкультурные занятия

2) Утренняя гимнастика проводится ежедневно воспитателями в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Комплексы используются во всех возрастных группах и подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.

3) Спортивные игры. Их обучение осуществляет инструктор по физической культуре один раз в неделю в физкультурном зале, начиная со старшего дошкольного возраста. 4)Занятия по здоровому образу жизни проводится воспитателями один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы.

5) Точечный массаж проводит медсестра и воспитатели по специальной методике сеансами или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Он показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность.

6) Веселые старты – это подвижные игры, игры эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме. Очень любимы детям. Проводятся инструктором по физической культуре один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы.

7) ОПФ (общая физическая подготовка) – это упражнения сверх программы: упражнения на кольцах, канате, силовые гимнастические упражнения. Также проводятся один раз в неделю в физкультурном зале, в подгруппе одаренных детей старшего дошкольного возраста.

8) Физкультурные досуги и праздники – это эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие. Проводится инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем и воспитателями один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.

9) СМИ (ситуативные малые игры) – ролевая подражательная имитационная игра. Ее рекомендуется проводить воспитателями два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах в младшем дошкольном возрасте.

**Назовите коррекционные технологии:**

) ЛФК – сеансы по 10-12 занятий, начиная со средней группы по медицинским показателям. Проводится медсестрой по специальной методике по показаниям отклонений здоровья.

2) Арт-терапия – это оздоравливание психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО). Сеансы проводятся воспитателями по 10-13 человек в группе в музыкальном зале, в старшем дошкольном возрасте.

3) Технология музыкального воздействия. Сеансы проводится музыкальным руководителем по 10-13 человек в группе во второй половине дня в музыкальном зале, в старшем дошкольном возрасте. Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы.

4) Сказкотерапия – с использованием мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс. Проводится воспитателем группы два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста.

5) Психогимнастика широко применяется воспитателями один раз в месяц, по 10-12 человек в группе в музыкальном и физкультурном залах, начиная со средней группы.

6) Артикуляционная гимнастика. Ее цель – фонематическая грамотная речь без движений. Проводят воспитатели группы два раза в неделю в первой и второй половине дня, в музыкальном и физкультурном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.

7) Библиотерапия – представляет собой технологию лечения книгой, формирования поведенческой реакции. Сеансы проводятся воспитателями по 6-8 человек в группе, по 10-12 занятий в музыкальном зале, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста

. 8) Всем известная технология применения аппликаторов Кузнецова показана детям, часто болеющим ОРЗ. Сеансы проводится строго по специальной методике по 8-10 человек в группе, по 10 занятий в музыкальном и физкультурном залах, в группе, начиная со средней группы.

9) Массаж с помощью сухого обтирания проводится воспитателями ежедневно после сна в группе или спальне в постелях, начиная со средней группы. Необходимо объяснить серьезность процедуры и дать детям элементарные знания, как не нанести вред своему организму.

10)Технология коррекции поведения. Ее используют воспитатели и психологи в сеансах по 8-10 человек в группе, по 10 занятий в группе, начиная со средней группы.

**Вопросы из зала /Проверка знаний по СанПиНу/**

**Какие вы знаете формы двигательной активности?**

**1.** формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

**Что включает в себя система закаливания?**

**2.** Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

**Как проводится проветривание?**

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях во всех климатических районах, кроме IA, IБ, IГ климатических подрайонов, следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-40 С.

В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать.

В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.

В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка

**Какова максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет?**

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3-х лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями

**Какова продолжительность прогулки детей?**

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 150 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 150 С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 200 С и скорости ветра более 15 м/с.Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДО.

**Какова общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста**

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну. Для детей от 1 года до 1,5 лет дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. В разновозрастных группах более старших детей после сна поднимают раньше. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

**Сколько времени занимает самостоятельная деятельность детей 3-7 лет?**

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

**Назвать максимально допустимый объём недельной образовательной нагрузки / по возрастам/**

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) – 11 занятий, в средней группе (дети пятого года жизни) – 12, в старшей группе (дети шестого года жизни) – 15, в подготовительной (дети седьмого года жизни) – 17 занятий. Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в младшей и средней группах не должно превышать двух занятий, а в старшей и подготовительной – трех. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать указанные занятия с физкультурными, музыкальными занятиями, ритмикой и т.п.

**Какова длительность просмотра телепередач и диафильмов / по возрастам/?**

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах – не более 20 мин., в старшей и подготовительной – не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть. Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении групповой верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами

**Как часто следует проводить занятия с использованием компьютеров для детей 5-7 лет?**

Занятия с использованием компьютеров для детей 5-7 лет следует проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. После занятия с детьми проводят гимнастику для глаз. Непрерывная продолжительность работы с компьютером на развивающих игровых занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6-7 лет - 15 минут. Для детей, имеющих хроническую патологию, частоболеющих (более 4 раз в год), после перенесенных заболеваний в течение 2-недель продолжительность занятий с компьютером должна быть сокращена для детей 5 лет до 7 минут, для детей 6 лет – до 10 мин.Для снижения утомительности детей на занятиях с использованием компьютерной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности. Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребенок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них. Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей.

**По каким критериям рассаживают детей при организации занятий?**

При организации занятий детей рассаживают с учетом роста, состояния здоровья, зрения и слуха. Детей, страдающих частыми простудными заболеваниями, следует сажать подальше от окон и дверей, детей с пониженным слухом и близорукостью – за первые столы, соответствующие их росту.

**Какие игрушки следует использовать в детском саду для игры детей?**

В дошкольных организациях используют игрушки, безвредные для здоровья детей и отвечающие гигиеническим требованиям к товарам детского ассортимента, которые могут быть подвергнуты влажной обработке (стирке) и дезинфекции. Мягконабивные и пенолатексные ворсованные игрушки для детей дошкольного возраста следует использовать только в качестве дидактических пособий.

**6 Домашнее задание / 5 балльная система/**

**Задание: Командам представить мини –проект на тему оздоровления дошкольников.**

**Обсуждаете, выбираете лучший, презентуете!**

1. **Пока жюри подводит итоги. Задание:** Обыграть рекламу, пропагандирующую здоровый образ жизни «Что полезно для здоровья»

**Подведение итогов.**