Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад «Аленький цветочек»

Сообщение на семинаре

«Создание условий для формирования и укрепления физического, психологического и эмоционального благополучия всех участников образовательных отношений»

*Подготовила*

*Старший воспитатель*

*Татьяна Викторовна Егорова*

Пыть-Ях, 2021

Создание условий для формирования и укрепления физического, психического и эмоционального благополучия всех участников образовательных отношений

Одной из важнейших социальных проблем современности является **сохранение и укрепление здоровья детей**. Свою долю ответственности в этом направлении несёт и система образования.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для **здоровья**современного ребенка больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы образование и **воспитание** детей не наносило ущерба **здоровью воспитанников**. Чтобы быть **здоровым** нужно овладеть искусством его **сохранения и укрепления**. Этому искусству должно уделяться больше внимания в дошкольном возрасте, поскольку именно этот период является решающим в формировании фундамента **физического и психического здоровья**. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны, регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами:

* Концепция дошкольного воспитания;
* Закон РФ «Об образовании»;
* СанПиН;
* ФГОС ДО;
* А также указами Президента России:

«О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»;

«Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

В Федеральном Законе «Об образовании» статья 41 определяет, что включается в понятие «охрана здоровья обучающихся»

Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

* Охрана здоровья обучающихся включает в себя:
* 1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
* 2) организацию питания обучающихся;
* 3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
* 4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
* 5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний, и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;
* 6) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
* 7) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
* 8) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
* 9) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

Формирование у детей мотивации к здоровью и включение их в физкультурно-оздоровительную деятельность на всех этапах воспитательно-образовательного процесса способствует воспитанию положительной ориентации по отношению к здоровью, улучшению взаимопонимания между детьми и между детьми и взрослыми, снижает конфликтность, агрессивность, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии, а значит и на состоянии здоровья в целом. Интерес детей к обучению азам здоровой жизнедеятельности способствует формированию любознательности, творчества, потребности в самопознании и самосовершенствовании. Педагогам необходимо создать условия, для формирования социальной компетенции у дошкольников в области сформированности представлений и навыков здорового образа жизни.

Социальная компетентность ребенка дошкольного возраста в области сформированности представлений и навыков здорового образа жизни включает:

* осознанное выполнение действий, связанных с самообслуживанием и режимным процессом, а также гигиенических процедур;
* умение регулировать двигательную активность;
* овладение двигательными действиями;
* освоение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, социальная позиция ребенка по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Образовательный процесс в ДОУ выстраивается таким образом, чтобы воспитанники имели возможность удовлетворить потребность в ежедневной двигательной деятельности, совершенствовали умения и навыки в основных видах движений, расширяли представления о правилах здорового образа жизни. Основные формы работы в этом направлении, это организованные занятия по физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы в повседневной жизни, при осуществлении режимных моментов, которые представлены различными здоровье сберегающими технологиями.

 Система обучения знаний, умений и навыков обеспечения и поддержании здоровья позволяет успешно решать задачу развития собственной философии здоровья и формирования укрепляющих здоровье привычек, пока вредные еще не выработались, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ становятся неотъемлемой частью бытия.

Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

 Качеством результата деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольника, должно считаться не сумма усвоенной ребенком информации, а способность на практике вести здоровый образ жизни. На этот результат должны быть нацелены все формы здоровьесберегающей работы.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

* физкультурные занятия,
* самостоятельная деятельность детей,
* подвижные игры,
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая),
* двигательно-оздоровительные физкультминутки,
* физические упражнения после дневного сна,
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами,
* физкультурные прогулки,
* физкультурные досуги,
* спортивные праздники и развлечения,
* ритмика,
* совместные досуги с родителями.

Успешное решение задач в вопросах здоровья и здорового образа жизни будет зависеть от компетентности педагогов и родителей. Педагоги должны вооружиться технологией формирования здоровья с учетом возрастных психофизических возможностей детей. А родители должны быть компетентными в вопросах здоровья. Далеко не всегда родители имеют необходимые навыки и способности, позволяющие взаимодействовать с ребенком адекватно его возрастным и индивидуальным особенностям. Поэтому главная направленность ДОУ по работе с родителями – это развитие личностных качеств родителей, знаний, умений и навыков, необходимых для понимания ребенка и эффективного взаимодействия с ним, в том числе и в сфере здоровья. Формирование у детей в ДОУ и в семье правильного отношения к здоровью позволит укрепить его.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья, создает благоприятную эмоциональную атмосферу, характеризующуюся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Современное обучение – это сотрудничество, совместная деятельность педагога и ребенка. Педагог и дошкольник являются партнёрами в образовательном процессе, который отличается наличием элементов активной работы.

Задачи, которые стоят перед педагогом при организации деятельности по здоровьесбережению:

* обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
* формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
* реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
* формировать основы безопасности жизнедеятельности;
* оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Задачей воспитателя также становится создание позитивных условий для образовательного процесса, развитие мотивации у дошкольников, вовлечение их в активный творческий поиск.

Одной из таких форм работы является проект. **Его миссия заключается, прежде всего, в реализации творческого потенциала и поощрении инициативности дошкольников.** Кроме того, проекты приобщают родителей к активному креативному сотрудничеству с ДОУ. В контексте проектной деятельности дошкольники беседуют, рассуждают, закрепляют определённый вопрос темы, создают проектные продукты (рисунки, стенгазеты, буклеты, поделки).

Одним из самым распространенным методом обучения является словесный метод. Рассказы и беседы направлены на сообщение дошкольникам необходимых сведений о здоровье и здоровьесбережении, уточнение и систематизацию имеющих представлений. Беседы сопровождаются опытами и наблюдениями детей. Большую роль играет применение художественной литературы.

За время развития цивилизации человечество накопило бессчетное количество самых разнообразных историй, передающих значимую и ценную информацию от предыдущих поколений к последующим. Литературные и народные произведения (сказки, басни, рассказы, притчи, поговорки и т.п.) иногда они не содержат прямого наставления, морали, предоставляя возможность ребенку самостоятельно их вывести. В беседах можно использовать вымышленные рассказы для того, чтобы наглядно представить какую-либо модель поведения. Причем важно это делать не в морализаторско-назидательном ключе, а в форме свободного общения.

*Бытует мнение, что все наши недомогания и болезни связанны с нашим эмоциональным состоянием. «Все болезни от нервов», говорят в народе. Доля разумного в этом есть.*

**ПРИТЧА**

*«Жили-были два брата. Один был здоров как бык, делал что хотел, пил студеную воду и бегал в одной рубашке. Второй — постоянно болел, хотя берег себя, простывал, хотя и кутался в теплую кофту.*

*Однажды к ним в дом постучался Старец. Отец мальчиков впустил его, и спросил не может ли он помочь и посоветовать, как поправить здоровье младшего сына.*

*— Хорошо, — ответил старец. — Я поживу у вас три дня.*

*И всё это время он провел с мальчиком в беседе. А когда срок истек, протянул его отцу листок бумаги:*

*— Выполняйте эти правила, и ваш сын будет здоров.*

*Отец развернул листок бумагу и прочитал:*

*1. Не сравнивать его со старшим братом.*

*2. Не давать рыбу и молоко, остальное — можно.*

*3. Не обучать семейному ремеслу.*

*4. Не давать общаться с соседским мальчиком.*

*Отец обернулся и хотел спросить Старца как эти правила помогут его сыну, но Старец уже исчез. С этого дня младший сын зажил по новым правилам, и вскоре действительно перестал болеть.*

*Спустя какое-то время у порога их дома снова появился Старец. Отец мальчика радостно встретил его:*

*— Как вам удалось? Почему эти правила помогли моему сыну быть здоровым?*

*— Всё очень просто, — улыбнулся Старец, — благодаря этим правилам ваш сын бросил то, что ему не нравилось, но казалось правильным. Он перестал чувствовать себя ущербным в сравнении с братом. Он ест то, то любит, а не то что все считают полезным. Он перестал заниматься нелюбимым делом и общаться с неприятными ему людьми. И он зажил своей жизнью. Стал счастливым. А там, где счастье, там и здоровье!*

*…Это, пожалуй, самое важное. Знать, что ваше счастье и ваше здоровье — взаимосвязанные вещи. Если вы живете с постоянным ощущением собственной неполноценности (Неполной Ценности) и ищите, чтобы вас кто-то оценил по достоинству, то счастья не будет. А что будет? Болезни, голоса которых вы так и не услышите. Начните любить себя — всего целиком. И учитесь доверять миру, чтобы делать то, что нравится вам, а не то что модно, престижно, кому-то нужно, важно и выгодно».*

*Правила счастливой и здоровой жизни:  
1. Люби себя, таким, какой ты есть.  
2. Люби пищу, которой питаешься.  
2. Люби  помощь, которую оказываешь другим.  
3. Люби дело, которым занимаешься.  
4. Люби круг своего общения.*

Обучение в игре— это не только и не столько развлечение, сколько современная и одновременно древняя форма обучения. Самый действенный метод обучения дошкольников, конечно, это - игра. В игре, ребенок принимает на себя определенную роль, выполняет определенные действия, подчиняется правилам, учится контролировать свое поведение согласно сюжету игры. Такое поведение в игре естественно для ребенка, поэтому игра идеальное средство для закрепления умений и знаний, а также для познания нового, умения взаимодействовать с окружающими и контролировать свою деятельность, свои эмоции.

Не редко, ребенку необходимо совладеть со своими эмоциями, но самостоятельно справиться он не в состоянии, педагог может и должен помочь ему в этом.

Взрослым тоже иногда нужно сконцентрироваться на работе, отвлечься от домашних проблем, успокоиться. Помогут такие простые упражнения:

* **Счет.** Упражнение отлично успокаивает, помогает сосредоточиться перед важным выступлением, переговорами. Нужно сесть и молча, медленно, полностью фокусируясь на цифрах, досчитать в уме от 1 до 30. С закрытыми глазами — вариант попроще, с открытыми — для продвинутых.
* **Обратный отсчет.**Выберите какое-то большое число и начните отсчет в обратную сторону: 7845, 7844, 7843... В дальнейшем можно будет отнимать не 1, а 3 или 5.

Для дошкольников эти упражнения можно упростить. Считать цифры можно по написанным, проводя карандашом от цифры к цифре. Или использовать пальчики (любой счетный материал), перебирая их другой рукой. Применим как прямой, так и обратный счет.

* **Отражение.** Выпрямите спину и встаньте напротив зеркала. Нарисуйте на зеркале круги на уровне своих глаз и сосредоточьте все внимание на них. Стойте так, чтобы нарисованные круги не выходили за очертания ваших глаз. Упражнение нужно выполнять до тех пор, пока не почувствуете легкую усталость в спине.
* **Кувшин и шарик. Игра воображения.** Сядьте в кресло и закройте глаза. Представьте большой кувшин и шарик, а затем то, как этот шарик входит в кувшин и выходит из него. Повторять упражнение нужно до 10 раз, соблюдая последовательность. Помогает разгрузить мозг и прокачать умение концентрировать внимание.

***Помните советский мультфильм «Винипух и все, все!», серия, в которой Винипух хотел подарить Ослику горшочек с медом, и воздушный шарик, волшебным образом, горшочек оказался пуст, а шарик лопнул, и они с Поросенком придумали веселую игру, опуская и вынимая шарик из горшочка (приговаривая при этом: «Как чудесно он входит и выходит».) Оказывается, наблюдать над этим не хитрым действием очень полезно, а в последствии детально вспоминать, воспроизводить его в памяти. Действует успокаивающее и развивает умение концентрировать внимание на нужном объекте.***

* **Доска для рисования. (по-другому она называется: Доска Будды).** Это специальная доска, на которой можно рисовать или писать водой. Вода испаряется с поверхности примерно через минуту, слова или картинка исчезают. В принципе можно делать это на сухом асфальте мокрой кисточкой, на школьной доске, на столе.  Будда учил, что ничто не постоянно, что вещи не длятся вечно, и доска на практике это иллюстрирует. Каждый ребенок может что-то нарисовать на доске, но сначала предыдущее творение должно испариться и уступить место. *Взрослый тоже может рисовать картины водой, выражая, тем самым свое настроение, эмоции, может негативные, может напротив, очень радостные.*
* **Немой колокольчик.** Сядьте с детьми в тесный круг и пустите по кругу колокольчик (или несколько). Пусть каждый ребенок звонит в колокольчик, если захочет, и слушает звук. Затем постарайтесь передавать колокольчик, чтобы он не зазвонил. Покажите детям, как это сделать очень бережно и тихо. Это волшебным образом утихомиривает детей и приуготовляет их к расслаблению. Можно делать это вдвоем, передавая друг другу. **(**Дети есть дети, так что может быть, вам придется несколько раз повторить игру, прежде чем они поймут, что звонить не нужно. Если игра становится слишком простой, передавайте колокольчик тому, кто сидит дальше от вас — для этого будет нужно встать и подойти, по-прежнему не нарушая тишину).
* **Я вижу красоту!** Ходите по группе, или по улице. Позвольте детям останавливаться тогда, когда им самим покажется верным, и оглянуться вокруг в поисках красивого: Поищи красивое перед тобой и тихонько скажи: «Я вижу красоту передо мной». Оглянись назад, найди что-то красивое и тихо скажи: «Я вижу красоту за спиной». Продолжайте так — направо, налево, наверх и вниз.
* **Спящие эльфы и феи.** Поставьте расслабляющую музыку и вооружитесь пыльцой фей. Пусть все дети отдыхают в позе Ребенка (колени под себя, расслабленные руки вытянуты вдоль тела к ногам). Каждый из них — фея или эльф. Ходите вокруг и легко касайтесь их спин кончиками пальцев, покрывая их магической пыльцой фей. Она даст им волшебную силу оставаться настолько неподвижным, насколько можно. Кто продержится дольше?
* **Спокойная вода.** Все лежат на полу неподвижно. Если кто-то двинется, ему придется отойти в сторонку. В этой игре мы не то, что говорим «не двигаться», а скорее приглашаем вовлечься в неподвижное лежание — так будет душевнее.
* **Я радуюсь, когда…** Дайте возможность ребенку высказаться, передать свои впечатления, эмоции.

Помимо игр можно использовать практические задания (этюды). Это не театрализация, а возможность за образом или маской спрятать свое плохое настроение, выплеснуть негативные эмоции, или наоборот, стеснительному ребенку почувствовать себя раскованным, успешным.

Дети любят примерять на себя различные роли, образы, используйте эту особенность в упражнениях на выражение эмоций. Выполняя такие упражнения, дети учатся переживать определенные эмоции, учатся, сопереживать.

* **Новая кукла (этюд на выражение радости)**. Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.
* **Баба-Яга (этюд на выражение гнева).** Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.
* **Фокус (этюд на выражение удивления).** Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.
* **Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса).** Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.
* **Соленый чай (этюд на выражение отвращения).** Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!
* **Новая девочка (этюд на выражение презрения).** В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

Можно использовать различные варианты игр и этюдов, в зависимости

от ситуации, образовательной задачи. Ситуативные беседы бывают наиболее эффективны и действенны, чем ранее спланированные.

В завершении хочется добавить.  Уважайте детей. Дети – трогательные и, вместе с тем, ранимые существа. Они всецело зависят от настроения, поведения и характера взрослых. Дети не имеют такого большого жизненного опыта, как взрослые, но они точно так же чувствуют унижение, боль и обиду. Относитесь к ребенку так же уважительно, как ко взрослому – только в таком случае у маленького человека будут все предпосылки для личностного роста и развития. Только в таком случае можно удовлетворить его эмоциональную потребность в том, чтобы его воспринимали серьезно. Только, уважая ребенка, можно добиться от него ответного уважения по отношению к взрослым, обеспечив надежные и доверительные взаимоотношения. Тогда и вам будет комфортно рядом с ребенком, и ваше здоровье физическое, психическое и эмоциональное будет безупречно.