**Матеріали засідання методичного об’єднання на тему «Формування основ здоров’язбережувальної компетенції у дітей раннього віку»**

1. **Реєстрація учасників.**
2. **Ознайомлення з планом роботи методичного об’єднання.**
3. Вправа «Моя колега про мене сказала би…»

*Тривалість:* 5 хв.

 *Мета:*сприяти ліпшому знайомству учасників;

відпрацювати вміння короткої самопрезентації.

*Хід вправи:* кожний учасник методичного об’єднання по черзі говорить фразу, що розпочинається зі слів: «Моя колега сказала би про мене, що я…». Висловлюються всі учасники.

1. Перегляд організованої діяльності інтегрованого змісту валеологічної спрямованості «Вада – друг і вода - недруг».
2. Аналізування переглянутої форми роботи.
3. **Інформаційне повідомлення:**

**"Формування  здорового способу життя дітей дошкільного  віку**

**в умовах дошкільного освітнього закладу"**

**Мета:**створити найсприятливіші умови для правильного розвитку дитячого організму, для підвищення його опірності інфекціям, а також для поступового і систематичного загартування.

Фізичне здоров’я є головною умовою духовного і морального здоров’я дитини. Від ставлення людини до здоров’я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров’я – одне з найважливіших завдань сучасних дошкільних навчальних закладів.

Конституція України визнає життя і здоров'я людини однією з найвищих соціальних цінностей. Указом Президента України від 17 квітня 2002 року затверджено Національну доктрину розвитку освіти, у якій одним із пріоритетних завдань визначено «виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності».

Дошкільний вік – безцінній етап у розвитку фізичної культури людини. У цей період формуються основи особистості, у тому числі позитивне відношення до спорту.

Проблема, яку ми будемо сьогодні розглядати, є багатогранною, тому ми вирішили її представити у вигляді кубу…

Успішне вирішення проблеми можливе за умови створення в дошкільних закладах ефективної системи роботи з пропаганди здорового способу життя. Давайте з’ясуємо, що ж є метою цієї роботи? (На столах лежать аркуші паперу, і учасники МО обирають вірні відповіді із запропонованих)

• зміцнення морального та фізичного здоров'я дітей;

• спрямування уваги дошкільників на власне здоров'я та розвиток умінь і навичок його збереження;

• постійна пропаганда принципів здорового способу життя;

• інформування дітей про негативні наслідки шкідливих звичок;

• залучення батьків та громадськості до утвердження принципів здорового способу життя.

Здоров'я людини – як повітря: його не помічаємо, про нього не турбуємось, доки воно є. І головне завдання освіти – допомогти майбутньому поколінню зрозуміти, що його необхідно цінувати, берегти і підтримувати.

Фундамент здоров'я закладається в перші роки життя, що визначається особливостями нервової системи. У цей період починають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет (образ думок), формується і спосіб майбутнього життя людини.

Аналіз особливостей фізичного і психічного розвитку дитини в період дошкільного віку дозволяє зробити висновок про те, що даний період є сенситивним для формування основ здорового способу життя оскільки (із запропонованих відповідей учасники МО обирають вірні):

• спостерігається підвищена рухова активність;

• розвивається інтерес до себе, свого тіла, до нових знань;

• дитина легко підкоряється вимогам, правилам і нормам поведінки;

• у дитини формується підвищена потреба в схваленні вчинків і дій.

До складових здорового способу життя також належать: здібність до рефлексії; стан різних видів простору; раціональне харчування; режим.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, спостереження, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю тощо.Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий спосіб життя. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, рефлексотерапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

**Завдання фізичного виховання дітей раннього віку поділяють на три групи:**

1. Оздоровчі завдання.

2. Формування рухових навичок і умінь, виховання

фізичних якостей.

3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і

вмінь здорового способу життя.

Ця робота може проводитися у формі

• фізкультурних занять (індивідуальних і групових):

• оздоровчо-профілактичної роботи: вітамінотерапія, загартовування (басейн, ходьба босоніж, полоскання горла солоною водою), фітотерапія;

• систематичне проведення ранкової гімнастики, занять плаванням, рухливих ігор, физкультхвилинок на заняттях, гімнастики після сну, «Годин здоров'я», логоритмики,  пальчикової гімнастики, спортивних свят, дозвіль, розваг, туристичні походи.

• організація різних заходів за участю батьків (з використанням їхнього професійного досвіду медичного працівника, спортсмена);

• ознайомлення батьків з результатами навчання дітей (відкриті заняття, різні загальні заходи, інформація в куточках для батьків та інше);

Для дітей і батьків бажано організовувати тематичні виставки малюнків по пропаганді здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – складне явище. Він містить в собі матеріальні і духовні цінності, характеризується непростим специфічним процесом соціальної діяльності і формується упродовж життя.Теоретичні знання, які дозволяють формувати культуру здорового способу життя, зароджуються разом з культурою суспільства.

1. Руханка.
2. Робота у підгрупах:

**Вправа «Терези здоров’я»**

*Тривалість*: 20 хв.

*Мета:*

охарактеризувати різновиди здоров’я;

розвивати креативність, комунікативні здібності педагогів.

*Хід вправи:* учасники об’єднуються у чотири групи. Керівник пропонує групам на аркушах паперу написати, які умови кожен із них створює для:

фізичного здоров’я дошкільників;

психічного здоров’я;

соціального здоров’я;

духовного здоров’я.

Після завершення роботи представник від кожної групи презентує напрацювання.

**Фізичне здоров’я**  відображає поточний стан органів і систем органів людського організму; рівень їх розвитку і функціональних можливостей, ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища. Воно являє основу пірамідальної системи структурної організації людини.

**Психічне здоров’я** — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

**Соціальне здоров’я**  - стан організму, що визначає здатність людини контактувати з соціумом. **Соціальне здоров'я** складається під впливом батьків, друзів, коханих людей, однокласників в школі, однокурсників у вузі, колег по роботі, сусідів по будинку і т.п.

**Духовне здоров’я -** це стан свідомості психіки людини, узгоджений з вимогами законів природи, суспільства, мислення; сутністю свого буття і призначення в світі. Дух - притаманна людині здатність бути самосвідомим суб'єктом мислення, почуттів і волі, що виявляється в цілепокладанні та творчій діяльності.

1. Година спілкування «Для мене бути здоровим означає…»:

Інформаційне повідомлення практичного психолога «Схильність педагога до стресу»

**Вправа­тест «Стійкість до стресових ситуацій»**

*Тривалість:* 25 хв.

*Мета:*

допомогти педагогам самостійно оцінити рівень власної стресостійкості.

*Обладнання:* картка із запитаннями тесту.

*Хід вправи:* кожен педагог отримує картку із запитаннями тесту, де необхідно, прочитавши твердження, обвести ту чи ту цифру в одній з трьох колонок: «Рідко», «Іноді», «Часто».

**Тест «Стійкість до стресових ситуацій»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Запитання | Рідко | Іноді | Часто |
| Я вважаю, що мене недооцінюють у колективі | 1 | 2 | 3 |
| Я намагаюся працювати, навіть якщо почуваюся не цілком здоровим | 1 | 2 | 3 |
| Я постійно переживаю за якість своєї роботи | 1 | 2 | 3 |
| Я буваю налаштованим агресивно | 1 | 2 | 3 |
| Я не терплю критики на свою адресу | 1 | 2 | 3 |
| Я буваю роздратованим | 1 | 2 | 3 |
| Я намагаюся стати лідером там, де це можливо | 1 | 2 | 3 |
| Мене вважають людиною наполегливою | 1 | 2 | 3 |
| Я страждаю через безсоння | 1 | 2 | 3 |
| Своїм недругам я можу дати відсіч | 1 | 2 | 3 |
| Я емоційно й важко переживаю неприємності | 1 | 2 | 3 |
| Мені не вистачає часу на відпочинок | 1 | 2 | 3 |
| У мене виникають конфліктні ситуації | 1 | 2 | 3 |
| Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе | 1 | 2 | 3 |
| Мені не вистачає часу на заняття улюбленою справою | 1 | 2 | 3 |
| Я роблю все швидко | 1 | 2 | 3 |
| Я відчуваю страх, що втрачу роботу | 1 | 2 | 3 |
| Я дію гарячково, а потім картаю себе за свої справи та вчинки | 1 | 2 | 3 |

*Оброблення та інтерпретація результатів.* Педагоги підсумовують набрану кількість балів та за шкалою визначають рівень власної стресостійкості:

|  |  |
| --- | --- |
| Загальна кількість балів | Рівень стійкості до стресу |
| 51–54 | Дуже низький |
| 47–50 | Низький  |
| 43–46 | Нижчий за середній  |
| 39–42 | Дещо нижчий за середній  |
| 35–38 | Середній  |
| 31–34 | Трохи вищий за середній  |
| 27–30 | Вищий за середній  |
| 23–26 | Високий  |
| 18–22 | Дуже високий  |

**Творче завдання­ескіз
«Ні — негативу!», «Так — позитиву!»**

*Тривалість:* 15 хв.

*Мета:*

сприяти усвідомленню чинників, що впливають на здоров’я педагогів;

формувати у педагогів відповідальну поведінку;

розвивати творчість, креативність.

*Обладнання:* ватман, фломастери, червоний маркер.

*Хід вправи:* педагоги об’єднуються у дві групи. Одна група створює колаж, на якому зображає чинники, що призводять до погіршення здоров’я педагогів (ці зображення після наклеювання перекреслюються за допомогою червоного маркера), інша група створює колаж, на якому зображені позитивні чинники гарного настрою та здоров’я. Відтак групи презентують створені плакати.

1. Як відомо, сміх продовжує життя! Останні дослідження вчених показують, що сміх різко активізує мозкову діяльність і служить надійним знеболюючим засобом. Коли людина сміється, працюють приблизно 80 м’язів тіла. Рухаються плечі, напружується прес, вібрує діафрагма, отже і поліпшують дихання і серцебиття, підвищується рівень кисню в крові, покращується травлення і підвищується імунітет. Сміх також поборює поганий настрій. Під час сміху в організмі людини налагоджується вироблення антистресових гормонів і ендорфіну - гормон щастя та радості (відеоролік).
2. Відгуки учасників методичного об’єднання.