***Консультация для педагогов ДОУ***

**Профессиональная компетентность педагога**

**в вопросах здоровьесбережения**

Подготовила и провела

Старший воспитатель

Семёнова В.Н.

Дата проведения: 31 марта 2021 г.

            Понятие «здоровьесберегающая компетентность» становится актуальным на современном этапе развития образования – в свете изменения стандартов образования, изменений предлагаемых в законе «Об образовании», правительственных инициатив и проектов. Это понятие шире понятия подготовленности, поэтому определение компетентности педагога в вопросах культуры здоровья, ЗОЖ является актуальной проблемой педагогики.

            Одной из важных составляющих понятия здоровьесберегающей компетентности являются знания педагога в области основ культуры здоровья, ЗОЖ, здоровьесберегающих технологий. В данном случае педагог должен не только обладать информацией по данным вопросам, но и владеть теоретическими, практическими и методическими знаниями, составляющими основу здоровьесберегающей педагогики.

*Содержание теоретической готовности педагога к здоровьесберегающей деятельности*нередко понимается лишь как определенная совокупность психолого-педагогических и других специальных знаний. Но формирование знаний и представлений – не самоцель. О сформированности здоровьесберегающей компетентности можно говорить лишь тогда, когда педагог не только владеет знаниями о здоровье, здоровом образе жизни и здоровьесберегающих технологиях, осознает ценность здоровья, мотивирован к здоровьесберегающей деятельности, но и реализует эти ценности, знания и мотивы на практике – в отношении и к собственному здоровью и к здоровью воспитанников, их родителей.

Компетентность педагога в вопросах здоровьесбережения – важнейшая составляющая его профессиональной культуры, требующая постоянного пополнения психолого-медико-педагогических знаний и практических педагогических навыков в вопросах рациональной организации воспитательно-образовательного процесса, разработки и внедрения профилактических программ, здоровьесберегающих технологий.

           В качестве одной из важнейших составляющих здоровьесберегающей компетентности необходимо назвать способность педагога самостоятельно приобретать новые знания и умения в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья и использовать их в практической деятельности.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Что такое здоровьесберегающие технологии? *(Выслушиваются ответы педагогов)*. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

По доминирующей цели и решаемых задач, можно выделить следующие **виды здоровьесберегающих технологий**:

• медико-профилактические;

• физкультурно-оздоровительные;

• технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

• здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

• валеологического просвещения родителей.

**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 *(в парк, на стадион)*

• физкультурные досуги

• спортивные праздники

• оздоровительные процедуры в водной и воздушной среде.

Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде? *(Выслушиваются ответы педагогов)*

В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение педагогами в своей работе здоровьесберегающи**х** технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

2. Практическая часть.

Сегодня мы с Вами вспомним некоторые формы здоровьесберегающих технологий, которые можно применять в детском саду.

1. Любое дело лучше начинать на позитиве – это обеспечит Вашей деятельности положительный результат. Поэтому одна из эффективных форм – это комплекс проведения психологических минуток в детском саду.

***а) Одним из таких методов*** является речевая настройка. Она проводится утром или перед каким - нибудь новым делом. Цель – создание комфортной и эмоционально благоприятной обстановки.

Пример: Предложить детям встать в круг.

**Воспитатель**: Здравствуйте! Я очень рада видеть вас. Сегодня нас ждут новые упражнения, увлекательные игры и т.д.

Главное условия успешного проведения - это эмоциональность и выразительность педагога.

б) ***Другой метод - релаксация*** – снимает психическое и физическое напряжение. Проводится в любое время в течение дня. Продолжительность 1 – 5 минут.

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка *(повторить 2-3 раза)*.

Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю. Помогут их развить такие упражнения:

*«ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ»* *(для детей с 5 лет)*

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локотки сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека»

*«ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ»* *(для детей с 5 лет)*

Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ураганы тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

“Злюка успокоилась”.

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю *(рычать)*.

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть *(широко открыв рот, зевнуть)*.

2. ***Еще один метод*** оздоровления детей – это массаж и самомассаж.

Данный вид работы может быть применен как элемент занятия (фронтального, подгруппового или индивидуального, как игра или в самодеятельной деятельности детей.

3. Сон и пробуждение ребенка в условиях детского сада.

**Воспитательно** - образовательный процесс в детском саду насыщен и разнообразен. От эмоционального перевозбуждения дети долго не могут заснуть или не засыпают совсем, поэтому подготовка ко сну становится не простым процессом, как для педагогов, так и для самих воспитанников.

Чтобы изменить негативное отношение детей к процедуре сна, снизить общий уровень тревожности, педагог может использовать следующие упражнения:

Волшебница из страны снов, подходит к каждому ребёнку и дотрагивается *«волшебной палочкой» (можно рукой)*. И произносит слова.

*«Волшебный сон»*

Ресницы опускаются,

Глаза закрываются,

Мы спокойно отдыхаем… *(2 раза)*

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают…

Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий эффект. Можно использовать также музыкальное сопровождение.

Пробуждение детей после сна, тоже не стоит оставлять без внимания. Педагогу следует подготовить организм ребёнка к двигательной активности, осуществляя плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию.

*«Добрый день! Скорей проснитесь, потянись и улыбнитесь»*!

Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали …

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! И открыть глаза с улыбкой!

Вытянуть руки за голову и пятки ног от себя; потереть подошву о подошву, ладонь о ладонь а затем теплыми руками провести по лицу; обнять себя руками и как можно дальше дотянуться до позвоночника.

Хочется закончить нашу встречу словами Януша Корчака : “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”.