**Семинар комбинированного характера**

**для педагогов СП «детский сад»**

**ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово**

**Тема: «Формирование мотивации к здоровому образу жизни у участников образовательного процесса в ДОУ»**

**Цель:** Создание условий для формирования здорового образа жизни всех участников образовательного процесса в разных видах деятельности СП детский сад» в условиях реализации ФГОС ДО

**Задачи**: 1. Повысить уровень компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий.

2. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

3. Формировать представления о возможностях сохранения эмоционального здоровья педагогов ДОО.

4. Привлекать педагогов и родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни

**Место проведения:** СП «детский сад» ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово

**План**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Форма | План проведения | Ответственный | Лекция | Практика | Всего |
| **1 занятие** | | | | | | |
| Формирование мотивации к здоровому образу жизни у воспитанников СП «детский сад» | Семинар:  Доклад | 1. **Сообщения теоретического характера:**  1. Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни у участников образовательного процесса  (приложение 1) | Замести-тель заведую-щего Дрямова С.В. | 1 час |  | 1 час |
|  | Анализ | 2. Сравнительный анализ задач рабочих программ воспитателей по формированию начальных представлений о ЗОЖ у детей | Замести-тель заведую-щего Дрямова С.В. |  |  |  |
|  | Доклад | 3. Использование инновационных педагогических технологий в формировании мотивации к ЗОЖ. (приложение 3) | Инструк-тор по физичес-кой культуре Юрченко Т.Г. |  |  |  |
|  |  | **Домашнее задание**:  - ответить на вопросы «Анкеты для оценки синдрома эмоционального выгорания» (приложение 4)  - составить памятки, рекомендации для родителей (законных представителей) по теме семинара |  |  |  |  |
| **2 занятие** | | | | | | |
| Практические приемы сохранения психологического здоровья педагогов. Формирование привычек ЗОЖ у воспитан-ников в домашних условиях. | Сообще-ние | 1. Состояние эмоционального благополучия педагогов. Результаты анкетирования. | Педагог – психолог Делева О.Ш. |  | 1 час 30 мин | 1 час 30 мин |
| Практи-ческое занятие | 2. Профилактика эмоционального выгорания педагогов (приложение 5) | Педагог – психолог Делева О.Ш. |  |  |  |
| Сообще-ние из опыта работы | Формирование привычек ЗОЖ у воспитанников в домашних условиях (приложение 6) | Воспитатель Хаметова Р.Г. |  |  |  |
|  | Представление наглядной информации для педагогов | Представление памяток, рекомендаций для родителей (законных представителей) по формированию здорового образа жизни в домашних условиях (приложение 7) | Педагоги СП «детский сад» |  |  |  |

Литература

1. Памятка по ЗОЖ для родителей. http://kvd12nev.spb.ru/userfiles/image/BannersKomzdrav/PamiatkaZOGroditeliam.pdf

2. Хотенов В.С. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов, - http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/7015/2/07Hotenov.pdf

3. Янгирова Р.М. Роль семьи в формировании ЗОЖ дошкольника

https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/22/rol-semi-v-formirovanii-zozh-doshkolnika

Приложение 1

**Доклад заместителя заведующего Дрямовой С.В.**

**«Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни**

**у участников образовательного процесса»**

*Давным-давно на горе Олимп жили боги. Решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали они думать, каким должен быть человек. Один бог сказал: «Человек должен быть сильным!», другой добавил: «Человек должен быть здоровым!». Третий произнес: «Человек должен быть умным!». Но один из богов молвил так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили боги спрятать главное, что есть у человека, – его здоровье. Стали думать, решать, где скрыть здоровье? Кто-то предлагал спрятать его в синее море, кто-то  за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?*

*Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних пор человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!*

А нам с вами необходимо помочь нашим воспитанникам найти этот бесценный дар. О том, как это можно делать, мы сегодня и поговорим. Тема нашего теоретического семинара «Формирование мотивации к здоровому образу жизни у участников образовательного процесса в ДОУ».

Уважаемые педагоги, предлагаю высказаться, что же такое здоровье, с Вашей точки зрения? (*Ответы записываются на доске или мольберте*). Все, высказанное Вами правильно, потому что, согласно Всемирной организации здравоохранения, «***Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия»,*** а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Актуальная, как для настоящего, так и для будущего России проблема сохранения и укрепления здоровья детей, волнует и родителей, и педагогов.

Аналитические отчеты о состоянии здоровья детей России наглядно демонстрируют продолжающиеся тенденции к росту заболеваемости, увеличению хронических и патологических отклонений, катастрофическому снижению количества абсолютных здоровых детей во всех возрастно-половых группах.

Педагогическое сообщество уделяет серьёзное внимание данной проблеме, используя большой арсенал средств для улучшения ситуации.

Работа в данном направлении будет эффективной только при тесном сотрудничестве всех участников образовательного процесса. Дети должны получать знания о возможностях своего организма, о способах поддержки своего здоровья.

Педагоги должны сформировать у них убеждение, что здоровье – высшая ценность, важный фактор благополучия человека в его жизни, подтверждая это личным примером.

Родителями должны иметь представление о путях сохранения и укрепления физического, эмоционального, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья своих детей.

Федеральный закон РФ «Об образовании» гласит: «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни».

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении — должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулирующими и контролирующими его образ жизни. Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном.

Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. Отсюда опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создадут соответствующую мотивацию и установку (готовность к деятельности) на здоровье, подобно тому, как аппетит приходит во время еды.

Условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни:

* Создание вокруг ребёнка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
* Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно-педагогической направленности.
* Формирование активной позиции ребёнка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
* Учёт индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

Таким образом, проблема формирования привычки к здоровому образу жизни является актуальной на данном этапе развития общества.

Приложение 2

**Анализ заместитель заведующего Дрямовой С.В.**

**«Сравнительный анализ задач рабочих программ воспитателей по формированию начальных представлений о ЗОЖ у детей»**

**Содержание психолого-педагогической работы**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

*Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)*

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

*Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Литература: ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /

Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА

Приложение 3

**Доклад инструктора по физической культуре Юрченко Т.Г.**

**«Использование инновационных педагогических технологий в формировании мотивации к ЗОЖ»**

Понимая всю важность проблемы формирования привычек ЗОЖ, мы осознаем, что пути решения необходимо искать новые, более эффективные. Невозможно решить проблему здоровья, применяя только традиционные педагогические технологии. Поэтому в практику работы дошкольных учреждений все чаще внедряются здоровьесберегающие технологии.

***Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника, педагога и родителя.***

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. Технологии обучения здоровому образу жизни;
3. Коррекционные технологии.

Реализация этих технологий осуществляется педагогами ДОО, в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и родителями.

**1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

***Ритмопластика***

Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Необходимо обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

***Динамические*** ***паузы***

Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.  
Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

***Подвижные и спортивные игры***

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате — малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОО используем лишь элементы спортивных игр.

***Релаксация***

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

***Гимнастика пальчиковая***

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

***Гимнастика для глаз***

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

***Гимнастика дыхательная***

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

***Гимнастика бодрящая***

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОО.

***Гимнастика корригирующая***

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Гимнастика ортопедическая в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни**

***Физкультурное занятие.***

Проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст — в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст — 20-25 мин., старший возраст — 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

***Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)***

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

***Коммуникативные игры***

Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

***Занятия из серии «Здоровье»***

Проводятся 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

***Самомассаж***

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

**3. Коррекционные технологии**

***Арттерапия***

Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.

***Технологии музыкального воздействия***

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

***Сказкотерапия***

Возможно проводить 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

***Технологии воздействия цветом***

В основном, используя в интерьере помещений спокойные цвета. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

***Психогимнастика***

Возможно применение 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Приложение 4

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

*Инструкция.* Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Почти никогда | Редко | Часто | Почти всегда |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня |  |  |  |  |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой |  |  |  |  |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня |  |  |  |  |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких |  |  |  |  |
| 5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела |  |  |  |  |
| 6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня |  |  |  |  |
| 7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье |  |  |  |  |
| 8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил |  |  |  |  |
| 9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей |  |  |  |  |

*Интерпретация результатов.*

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: "0" — почти никогда. "1"

— иногда. "2" — часто, "3" — почти всегда.

Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить — как низкий; 3-12 — средний; выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.

Приложение 5

**Доклад педагога – психолога О.Ш. Делевой**

**«Профилактика эмоционального выгорания у педагогов»**

Впервые проблема психологического благополучия личности была поставлена в конце 60-х гг. прошлого века американскими психологами М.Яходой, Х.Кентрилом и др.

Существует множество способов профилактики эмоционального выгорания, ниже представленные лишь некоторые из них.

1. **Отвлекайтесь**:

-Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

-Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

-Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

-Обращайте внимание на мельчайшие детали.

-Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.»

1. **Снижайте значимость событий**:

* Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
* Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
* «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т;
* «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;
* кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

1. **Действуйте**:

* Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
* Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:
* наведите порядок дома или на рабочем месте;

-устройте прогулку или быструю ходьбу;

-пробегитесь.

1. **Творите**:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

* рисуйте;
* танцуйте;
* пойте;
* лепите;
* шейте;
* конструируйте и т. п.

1. **Выражайте эмоции**:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

* изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
* мните, рвите бумагу;
* кидайте предметы в мишень на стене;
* попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
* поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..»,

«Меня это обидело..»).

Поскольку эмоциональное выгорание – результат длительного эмоционального напряжения и является перманентным (пролонгированным) стрессовым, то есть неравновесным психическим состоянием (А.О.Прохоров), его развитие может рассматриваться как динамический процесс, этапы которого соответствуют механизму развития стресса. В связи с этим, более убедительно выглядит описание стадий развития выгорания, осуществленное отечественным психологом В.В.Бойко[5].

Так как эмоциональный интеллект включает в себя:

владение эмоциями,

распознавание собственных эмоций,

понимание эмоций других людей, -

а эмоциональное выгорание предполагает тесное общение в эмоционально нагруженной атмосфере, логично предположить, что сформированность эмоционального интеллекта должна сказываться на развитии эмоционального выгорания.

Эмоциональный интеллект, участвующий в борьбе с синдромом выгорания, логично включается в качестве средства в состав первого из четырех направлений этой борьбы, описанных Д.Г.Труновым [43]:

* 1. *Приспособление себя к работе*. Часто это называют "профессиональным ростом", подразумевая за этими словами развитие таких качеств, как эмпатия, сочувствие, сопереживание, сострадание, понимание человека, то есть совершенствование способностей приема и переработки информации, связанной с другим человеком. И чем более отвлеченно это будет происходить от личной информации, то есть от собственных взглядов, чувств, отношения и т.д., тем это будет более профессионально.
  2. *Приспособление работы к себе.* Это - противоположное направление; что-то вроде чувства протеста: не я должен приспосабливаться к своей работе, а она должна быть приспособлена ко мне.

Это направление включает в себя изменение профессиональных, организационных и других рамок, адаптацию их к себе, к своему организму, к своей душе. Конечно, их можно и нужно менять. Однако, эти изменения - главным образом внешние (например, изменение условий труда) и практически не касаются содержания работы.

* 1. *Экономичный расход «эмоционального топлива»*. Здесь имеется в виду уменьшение эмоциональных затрат. В результате чрезмерной фиксации на этом направлении мы получаем итог: работа становится стандартной, ремесленнической, где педагог уже не горит, поскольку обезопасил себя огнеупорной спецодеждой и, в лучшем случае, тихо тлеет.
  2. *Восстановление.* Сюда относятся мероприятия, направленные на восполнение потерь, а также относятся различные способы компенсации затраченных усилий и стимулирующие мероприятия: отслеживание результата, получение благодарности от клиентов, материальное вознаграждение, самопрезентация в среде специалистов и другие попытки добавить топлива извне.

Существует множество способов профилактики эмоционального выгорания у педагогов, которые способны снизить уровень эмоционального напряжения педагога, пользуйтесь теми, которые Вас заинтересовали, для сохранения собственного здоровья.

Приложение 6

**Сообщение из опыта работы воспитателя Хаметовой Р.Г.**

**«Формирование привычек ЗОЖ у воспитанников в домашних условиях»**

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, актуальные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами, Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте», говорится в п.1 ст. 18 Закон РФ « Об образовании ».

Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов детского сада и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада в работе ДОУ и семьи можно ожидать реальных результатов в формировании отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Велика роль семьи в формировании и совершенствовании личности детей. В процессе семейного воспитания дети получают первые уроки жизни, приобретают навыки поведения, представления об окружающем мире и усваивают первоначальные знания о нем. Образ жизни членов семьи, их привычки очень сильно влияют на формирование взглядов и убеждений ребенка. Любые изменения, которые происходят в образе жизни семьи, отражаются в деятельности и поведении воспитанников.

Следовательно, в семье формируется характер личности, также вырабатываются вкусы и привычки здорового образа жизни, манера безопасного поведения. Ребенком осваиваются общечеловеческие нормы и правила поведения, санитарно-гигиенические привычки, формируются первые устойчивые впечатления об окружающем мире, направленность личности, т.е. определяется сфера наиболее значимых для человека ценностных ориентаций и установок.

Таким образом, деятельность родителей представляет собой выработку разумного отношения к организму у ребенка, своему здоровью, привитие ребенку определенных санитарно-гигиенических навыков, любовь к физической культуре, спорту, ведению здорового образа жизни.

Семья является исходным пунктом формирования ценностных ориентаций здорового образа жизни личности ребенка. Секретом хорошего здоровья является ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, который должен быть нормальным и привычным для каждого ребенка и его семьи. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

•поддержание физического здоровья,

•отсутствие вредных привычек,

•правильное питание,

•толерантное отношение к людям,

•радостное ощущение своего существования в этом мире.

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: “В здоровом теле — здоровый дух”.

Настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на вашем жизненном пути и на пути ваших детей никогда не встречались губительные дорожные знаки: “СПИД”, “Алкоголь”, “Наркотики”, “Никотин” и др. Задачей образовательных учреждений и родителей является – объяснить ребенку, что красота (а ведь каждый из них хочет быть красивым и любимым) – это красота физическая, духовная, это здоровье. К нашему большому сожалению, ежегодные медицинские обследования детей выявляют все больше и больше заболеваний. Наши дети, еще только начинающие жить, зачастую уже имеют целый “букет” достаточно серьезных хронических заболеваний.

Ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее. Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым.Каждый человек, особенно с возрастом, начинает осознавать истинную ценность своего здоровья. Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого детства.

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Здоровье помогает добиваться запланированных целей, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать всяческие трудности. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь. Наука утверждает что, большинство людей, при соблюдении ими простых правил здорового образа жизни, могут жить до 100 лет и более. Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Можно выделить два типа факторов, оказывающих прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

К положительным факторам относятся:

• рациональное питание

• занятия физкультурой и спортом

• соблюдение режима дня (сон)

• хорошие взаимоотношения с окружающими

К отрицательным факторам:

• курение, алкоголь, наркотики

• эмоциональная и психическая напряженность, стрессы

• неблагоприятная экология

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил. Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.

Приложение 7

**Практические материалы для родителей (законных представителей) по формированию здорового образа жизни в домашних условиях**

***Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.***

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

***Рекомендации родителям по формированию***

***здорового образа жизни у детей***

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

**Консультация для родителей**

***«Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни»***

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознаного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и пожалуй, самым главным разделом является:

* режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
* режим рационального питания.
* закаливание

И кому же как не вам, дорогие наши дедушки, заниматься закаливанием со своими внуками и внучками. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями. Когда - то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилакти переохлаждения натирали тело маслом можжевельника. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой. Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедурыЛичный пример — прежде всего.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Почти все дети, рассказывающие о своих дедушках, назвали прогулки. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. О благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе писал А.С.Пушкин

«Друзья мои! Возьмите посох свой, Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубок ваш сон...»

***Памятка для родителей по формированию***

***привычки к здоровому образу жизни***

Уважаемые папы и мамы!

Ваши дети наверняка Вам дороги и Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

* С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
* Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
* Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
* Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!
* Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
* Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
* Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
* Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
* Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
* Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
* На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
* Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!