

## ТОК-ШОУ «Детский сад – территория здоровья»

Добрый день уважаемые коллеги, мы рады вас сегодня приветствовать в нашем дошкольном учреждении.

Сегодня для вас проведет ТОК-ШОУ наш педагог-психолог Любарец В.В. (стаж работы – 12 лет в занимаемой должности, первая квалификационная категория)

Но, прежде чем мы начнем наше ток-шоу мне хотелось бы узнать, для чего вы пришли сегодня на него?

### *Игра «Зачем я пришла сегодня на ток-шоу?»*

Мне обещали, что будет много подарков.

Дома делать было нечего.

Здесь столько интересных людей.

Без меня сегодняшнее мероприятие просто не состоялось бы.

У меня просто не было выбора.

У меня спецзадание, я не могу вам его раскрыть.

Я скрываюсь от полиции, и мне нужно было алиби.

Без меня вам просто будет скучно.

Я живу тут недалеко.

Я просто дверью ошиблась.

Детский сад понравился.

Хотела на работу устроиться.

А где еще пообщаться с умными людьми.

На работе мне сказали, что просто надо.

Пообещали денежное вознаграждение.

Посмотреть, во что теперь одеваются люди.

На людей посмотреть, себя показать.

Узнать, как будет проходить ток-шоу.

Посмотреть, какие люди здесь будут

Устала ходить, хочу посидеть.

Не хотела заниматься домашними делами.

Просто хочу сегодня на вторую смену опоздать

Коллеги, теперь, когда мы узнали для чего вы пришли на ток-шоу, позвольте мне вас немного познакомить и рассказать что-же такое терренкур. На базе нашего дошкольного учреждения три учебных года (с 2019 по 2022 год) работала городская инициативная площадка «Образовательный терренкур как эффективный ресурс развития дошкольников». В площадке принимали участие 11 дошкольных учреждений города.

Если кратко, что же такое терренкур. Само слово «терренкур» составлено из французского terrain – местность и немецкого kur – лечение, то есть дословно «лечение местностью». Терренкур представляет собой дозированную ходьбу по пересечённой местности на размеченных маршрутах с постепенным наращиванием двигательной активности. Происхождение метода европейское, однако, зарубежные информационные источники мало что знают о нём, в то время как в отечественных санаториях терренкур – обязательный атрибут оздоровления.

Терренкур обычно проводится под наблюдением врача, хотя сейчас значение этого слова вобрало в себя немного больше изначального, и теперь под терренкуром чаще понимают размеченные для лечебной ходьбы

маршруты. Так что здесь можно встретить не только пациентов, которым такие пешеходные прогулки прописаны, но и здоровых людей, желающих повысить свою двигательную активность.

Это что касается понятия терренкур в целом. Но в дошкольных учреждениях города были созданы образовательные терренкуры. Образовательные терренкуры – это специально организованные маршруты для детей по территории ДООУ с посещением зоны игр на асфальте, центров познавательно-исследовательской деятельности, прохождением экологических и оздоровительных троп. Согласитесь, во многих садах это все есть и используется в работе.

Организируются терренкуры только на прогулке, т.к. они решают ряд важнейших образовательных задач:

Задачами образовательного терренкура являются (НА СЛАЙД):

- упражнение детей в основных движениях;
- развитие у них выносливости, ловкости, координации движений, навыков самоорганизации;
- развивать наблюдательность, любознательности, познавательную активность;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, эстетическое восприятие природы.
- формировать умение делать выводы, устанавливая причинно – следственные связи между объектами природы;
- формировать эстетическое восприятие дошкольников.
- приобщать детей к здоровому образу жизни.
- побуждать ребенка к проявлению инициативности и самостоятельности в различных видах деятельности.

Поэтому чтобы организовать терренкур на участке педагогам необходимо творчески подходить к оформлению участков, тогда среда сама будет побуждать детей к исследованию, проявлению инициативы и

творчества. Проходя по маршруту терренкура от одного Центра к другому дети выполняют разные упражнения, проводят опыты, беседы, исследования.

Вот это, что я хотела вам кратко рассказать про образовательный терренкур на территориях дошкольных учреждений. Может эта информация поможет вам для дальнейшей работы.

А сейчас я предлагаю вам перейти к нашему ТОК-ШОУ. Но чтобы его начать, давайте для начала угадаем его название.

Для этого вам необходимо расшифровать ребусы. Их четыре. Далее, когда вы угадаете все 4 слова, вам нужно будет их соединить (слова будут расположены не по порядку). Если понятно, то начинаем, первое слово .....

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги!

Сегодня мы все с вами участники ток – шоу «**Детский сад – территория здоровья**». *Слайд*. Классическое ток – шоу представляет собой **треугольник: ведущий – приглашенные собеседники – зрители**. Ведущий и приглашенные участники ведут обсуждение предлагаемой ведущим темы. Зрителям, **иногда** предоставляется возможность задать вопрос или высказать свое мнение.

На нашем ток – шоу мы поговорим об оздоровлении наших воспитанников и вообще о здоровье в целом. Мы будем обсуждать, высказывать свое мнение, искать плюсы и минусы в некоторых вопросах, делать выводы.

Наше ток – шоу состоит из двух блоков, а между блоками мы прервемся на рекламную паузу.

Ну что ж, мы начинаем, наш **первый блок называется «Педагогический диалог»**. *Слайд*.

Буквально несколько минут назад, Валентина Федоровна рассказала вам о терренкуре. Вот мы сейчас и проверим, насколько вы были внимательны и хорошая ли у вас память. Скажите, пожалуйста, что такое **терренкур**. Дайте определение. Совершенно верно, вот определение терренкура. *Слайд*. Скажите, что такое **образовательный терренкур**. *Слайд*. Как мы уже знаем,

терренкур направлен на оздоровление организма. Образовательный терренкур тоже направлен на оздоровление наших воспитанников, но еще он также направлен на развитие познавательно – исследовательской деятельности, творческой активности детей. Как уже было сказано ранее, на территории нашего ДОО и еще в нескольких садах города есть терренкуры. **Давайте мы сейчас подумаем и обсудим, какие плюсы и минусы есть у терренкура в условиях нашего города, наших детских садов.**

Участники **1** стола будут искать **плюсы**, участники **2** стола – **минусы**.

**2** минуты на **обсуждение**.

**Вывод:** Уважаемые коллеги! Из нашего обсуждения можно сделать вывод, что положительных сторон в использовании терренкура в ДОО, больше, чем отрицательных. И такую форму работы использовать надо, просто надо правильно адаптировать ее к нашим северным условиям. **Например**, создать больше зимних станций. Так же, педагоги должны быть заинтересованы такой формой работы. Когда человеку что – то интересно, то и идей у него появляется больше.

Как мы уже и сказали, терренкур – это оздоровление организма. Скажите, а что еще мы используем в детском саду, для оздоровления наших воспитанников. *Слайд*.

Продолжи говорить об оздоровлении и сейчас мы с вами, вернемся на несколько минут в СССР. Посмотрите на фото. *Слайд*. **Давайте мы сейчас тоже подумаем и обсудим все плюсы и минусы, за и против – вот такого оздоровления.**

Участники **2** стола будут искать **плюсы**, участники **1** стола – **минусы**.

**2** минуты на **обсуждение**.

**Вывод:** Вы знаете, каждому времени, свои методы и приемы оздоровления организма. Эта наша история. В то время это было актуально. Возможно, через много лет наши методы тоже станут историй, а на их смену придут новые времена и новые методы. Но все - таки надо отметить, что такая форма оздоровления как на слайде, очень полезна.

Небольшой экскурс в историю. В СССР считалось, что сон на свежем воздухе позволяет укреплять иммунитет, и дети после такого сна меньше болеют. Укладывали спать малышей на улице до - 10° С. Если на территории детского сада не было места для размещения кроватей, их выносили на крышу.

При этом, конечно, малышей хорошо укутывали, для них шили из овечьей шкуры такие спальники, в которых они точно не мерзли. Также причиной сна детей на свежем воздухе, была профилактика туберкулеза.

Как я и сказала, есть наше прошлое, а есть настоящее. И настоящее трудно представить, без разнообразных гаджетов и девайсов. **Подискутируем на тему - польза и вред девайсов в жизни наших воспитанников.** Эта тема тоже относится к здоровью детей. Поговорим конкретно об использовании планшетов, смартфонов, компьютеров. *Слайд.*

Участники **1 стола** будут искать **плюсы**, участники **2 стола** – **минусы**.

**2 минуты на обсуждение.**

**Вывод:** Вы знаете, использование смартфонов и компьютеров имеет место быть, просто оно должно быть дозировано и контролируемо.

Уважаемые коллеги, прервемся на **рекламную паузу**. Внимание на экран.

Мы продолжаем ток – шоу «**Детский сад – территория здоровья**». И у нас **ВТОРОЙ БЛОК** – «**Растим здорового ребенка**».

Из только что прошедшей рекламы, можно сделать вывод, что наше здоровье во многом зависит от нас самих.

Сейчас коллеги, подумайте и скажите, от чего же действительно зависит уровень здоровья человека?

Согласно заключению экспертов ВОЗ - всемирной организации здравоохранения, уровень здоровья зависит от *Слайд*:

- от работы системы здравоохранения
- от наследственных факторов
- от состояния окружающей среды
- от самого человека (от образа его жизни)

А сейчас попробуйте распределить 100 % здоровья, по этим факторам. Сколько процентов приходится на каждый пункт. **Минута на обсуждение.** *Слайд дополняется процентами.*

**Вывод:** Вы знаете, одна восточная мудрость гласит: «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам» и ВСЕМИРНАЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ с этой мудростью согласна, мы только что это выяснили. Наша задача помочь детям, нашим воспитанникам, покорить эту вершину, формируя у них привычку к здоровому образу жизни.

А с чего же можно начать, формировать привычку к здоровому образу жизни, а вот, например, с прогулки на свежем воздухе - очень полезно для здоровья. Но мы с вами знаем, что есть семьи, в которых дети практически не гуляют. А что, если в такой семье завести собаку, с ней же надо гулять два раза в день. Родители, выгуливая собаку, заодно и ребенка возьмут с собой. **Согласны ли вы с этим высказыванием или не согласны?**

Давайте обсудим это высказывание. **2 минуты на обсуждение.**

**Вывод:** Будут ли гулять с ребенком, зависит не от наличия собаки. Это зависит от семейных ценностей, от менталитета родителей. Можно иметь собаку, но не гулять с ребенком. Вот поэтому наша с вами задача, вести **среди родителей пропаганду прогулок.** Ненавязчиво, методично говорить им об этом.

Говоря о здоровье, нельзя не упомянуть питание детей. «Малоежки» - это дети, которые едят мало и избирательно. **Слайд.**

**Первый вопрос:** Надо ли вообще заставлять и уговаривать «Малоежек» что – то съесть? **Второй вопрос,** надо ли приучать детей есть разнообразную пищу? Или это неважно и необязательно? Давайте обсудим это. Просто выскажите свое мнение на эту тему. **Слайд.**

Обсудите **2 минуты за своими столами.**

**Вывод: О разнообразной пище.** Одним из существенных факторов, обеспечивающих правильное протекание процессов роста и развития ребенка, является полноценное питание. **Полноценным** считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды) и полностью покрывает энерготраты организма. Ни один продукт не содержит комплекса всех необходимых человеку пищевых веществ. Поэтому и надо разнообразить питание ребенка. **Мы должны давать детям разнообразную пищу для их полноценного развития.**

**О «Малоежках».** Сначала надо понять, действительно ребенок «малоежка» или у него проблемы со здоровьем. Определить это просто. Достаточно создать ребёнку такие условия, при которых он израсходует много

энергии. Например, прогулки на свежем воздухе, активные игры и т.п. Здоровый малыш непременно проголодается.

Затем проследить, сколько он съест после такой прогулки. Если кушает, но мало - не страшно. К врачу следует бежать, когда ребенок отказывается от пищи совсем. Плохой аппетит или его полное отсутствие, сигнализирует о серьёзных проблемах, но только при длительном отказе от пищи и в совокупности с другими симптомами.

**Давайте** мы сейчас с вами немного отдохнем от дискуссии, но все - таки продолжим тему питания. Сейчас вы постараетесь определить состав некоторых продуктов. Вам надо будет соотнести описание продукта с его изображением. *Слайд.*

Второй блок нашего ток – шоу, блок, который идет сейчас, **называется «Растим здорового ребенка»**. Здоровье, оно же не только физическое, оно же еще и психологическое. Давайте мы затронем и эту сторону здоровья детей.

*Слайд.* **Психологическое здоровье** – это благополучие и социальный комфорт личности человека, умение справляться со стрессами.

Раз существует психологическое здоровье детей, то существуют и **Факторы риска психологического здоровья**. Их можно разделить на две группы: *Слайд.*

- **средовые** (всё, что окружает ребёнка)
- **субъективные** (его индивидуальные личностные особенности).

**Вопрос:** Скажите, пожалуйста, что относят к средовым факторам?

К средовым факторам **относятся неблагоприятные семейные условия:**

- повышенная тревожность родителей;
- эмоциональная холодность;
- неадекватный стиль воспитания (гиперопёка или сверхконтроль);
- нарушения механизмов функционирования семьи (скандалы, конфликты между родителями);
- ревность к братьям и сестрам;

- физическое отдаление матери (попала в больницу, уехала в длительную командировку);

- пренебрежение интересами ребенка, навязывание ему моделей поведения удобных родителям;

- отсутствие единого подхода к воспитанию ребенка;

- неуравновешенные, «нервные» родители, часто возбуждены и нервничают из – за малейших пустяков.

Про последних родителей хорошо сказала Агния Барто: «Если ребенок нервный, надо лечить его родителей». *Слайд.*

**Неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением – это:**

- принятие педагога ребёнком,

- конфликтные ситуации с детьми,

- первая встреча с педагогом,

- боязнь ребенка оказаться «неспособным».

**Что относят к субъективным факторам?**

Субъективные (индивидуальные особенности) включают в себя характер, самооценку и темперамент.

**Что мы можем сделать, чтобы снизить эти факторы риска? Что мы можем сделать, чтобы ребенок был психологически здоров?**

- Проявлять искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению.

- Организовывать жизнедеятельность детей, таким образом, чтоб у них накапливался положительный опыт добрых чувств.

- Собственным поведением демонстрировать уважительное отношение ко всем детям.

- В ходе обучающих занятий учитывать возрастные особенности и интересы детей.

- Создавать условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

- Учить детей осознавать свои эмоциональные состояния.
- Учить детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.
- Создавать условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.

**Мы делаем вывод**, что в целом психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального здоровья признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком. Предоставляют ребенку самостоятельность и независимость. **Что мы с вами и делаем.**

Наше ток – шоу подходит к концу. Началось оно с веселой ребусной разминки, закончится веселым упражнением, которое, конечно же, тоже связано со здоровым образом жизни. Для этого упражнения, надо всем участникам встать в одну шеренгу.

**Я буду задавать вам вопросы**, если ответ положительный, делаете шаг вперед, отрицательный – стоите на месте.

- Я ежедневно делаю утреннюю гимнастику.
- Я ежедневно совершаю прогулки перед сном.
- Я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким – либо спортом.
- Соблюдаю режим дня.
- Я правильно питаюсь.
- Я эмоционально уравновешен,
- Я провожу профилактику заболеваний.
- Я стараюсь позитивно смотреть на проблемы.

**Победитель получает приз - мандарины.**

**Вывод:** Уважаемы коллеги! Наше ток – шоу называлось «Детский сад - территория здоровья» и мы с вами подискутировали на тему оздоровления детей. Постарались проанализировать некоторые оздоровительные мероприятия, увидеть их плюсы и минусы. Мы затронули тему гаджетов, «Малоежек», здорового питания. Какой же вывод можно сделать из нашего ток - шоу? **Первое** – надо хоть иногда анализировать свою работу. Вот как мы сегодня. Поискать в своей педагогической деятельности плюсы и минусы. Остановиться, проанализировать, есть ли результат или надо, что – то изменить. Обсудить интересующий вопрос с коллегой. И **второе**, как бы это банально не звучало, но мы должны воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Все время вести оздоровительные мероприятия в детском саду. Искать новые формы и методы оздоровления. Информировать, консультировать родителей на эту тему.

### **Рефлексия.**

А еще, **уважаемые коллеги**, всем известен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать различные проблемы.

**Поэтому, закаляйтесь, упражняйтесь и хандре не поддавайтесь.**