

**МБДОУ «Детский сад «Медвежонок»**

**Семинар-практикум для воспитателей  
«Здоровьесберегающие технологии  
в ДОУ»**



**Старший воспитатель  
Максимова Н.С.**

**г. Тамбов, 2019 г.**

## Семинар-практикум для воспитателей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Цель: освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога-воспитателя

Задачи:

- Дать определение понятию «**здоровье**»;
- Познакомить участников семинара-практикума с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ;
- Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников семинара.

### **Ход проведения:**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Сегодня мы узнаем ответ на этот вопрос.

### **Пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье**

В здоровом теле - ... (здоровый дух).

Здоровье - это (движение).

Береги платье снову ... ( а здоровье смолоду).

Болен - лечись, а здоров... (так берегись).

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.

Предупрежден, значит... (вооружен).

Здоровье дороже денег.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Здоров будешь, всё добудешь.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

На живом все заживет.

До свадьбы заживет.

Кто не боится холеры, того она боится.

У кого что болит, тот о том и говорит.

Пока сердце не заболит, глаза не плачут.

Больной — что ребенок.

### 2 слайд:

**ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

( Всемирная организация здравоохранения)

**«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

**В.А. Сухомлинский**

**Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**

**3 слайд:**

**ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности.
- Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
- Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.
- Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.

**4 слайд:**

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** Стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** Физкультурное занятие, коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж,

**3. Коррекционные технологии:** сказкотерапия, арт-терапия, музыкотерапия, песочная терапия, су-джок терапия.

**5 слайд:**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Стретчинг** — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов

релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

**Динамические паузы.** Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

**Подвижные и спортивные игры.** Игры — средство не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети не только познают мир, но и учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях. Педагогическую ценность игр усиливает их эмоциональность. Дети в игре испытывают различные чувства: радость, интерес, волю к победе, а иногда и огорчение, досаду. Все эти чувства создают у детей эмоциональный настрой, на основе которого происходит нравственное развитие личности. В игровой деятельности обязательные правила сочетаются с инициативой, творческой самостоятельностью.

Игры подразделяют на два вида: спортивные и подвижные.

Спортивные игры являются более сложной формой игр. В них строго регламентировано количество участников, время, правила. Эти игры требуют от участников определенного уровня физической подготовленности и тренированности.

Подвижные игры более просты. Они делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные подвижные игры требуют участия нескольких детей или целой группы. В индивидуальных подвижных играх ребенок может сам менять условия игры, ее цели, выбирать пути достижения этих целей.

**Гимнастика для глаз.** Ежедневно, во время динамической паузы, можно проводить с детьми гимнастику для глаз.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем **здоровье**, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления **здоровья**.

Зрительная гимнастика используется:

для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;

для укрепления мышц глаз;

для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

**Гимнастика пальчиковая.** Развивает ловкость пальцев, их подвижность, а весёлые стишки помогают детям снять моральное напряжение.

Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть «*активные точки*», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.

**Бодрящая гимнастика** — это не просто комплекс физических упражнений — это источник **здоровья**, это важный кирпичик в становлении фундамента **здоровья детей**, укрепить который можно только при систематическом проведении. Гимнастика после дневного сна — один из методов сохранения **здоровья дошкольника**. После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и

физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Это может быть связано, и с качеством сна, и как во время лег спать ребенок, накануне прихода в детский сад? Все это будет отражаться на общем утомлении его организма. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Дыхательная гимнастика.** Есть множество болезней, для лечения которых нужна дыхательная гимнастика. Но все же в целом для маленьких детей цель дыхательной гимнастики — укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных.

**Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии. С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

### 6 слайд:

#### **Технологии обучения здоровому образу жизни**

**Физкультурное занятие** – являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей. В детском саду можно использовать как традиционную, так и нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуются детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям.

**Точечный самомассаж** - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему. Преимущественно проводится в утренние часы. А так же проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Используется наглядный материал (специальные модули).

**Проблемно-игровые и коммуникативные игры** – так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать в разнообразных жизненных ситуациях, это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества. Наиболее интенсивно коммуникативное развитие ребенка проходит в дошкольный период детства и зависит, прежде всего, от опыта общения со сверстниками.

Проводятся 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.

## 7 слайд:

### **Коррекционные технологии**

**Сказкотерапия** – это направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитание, образование, развитие личности и коррекция поведения. Так как сказки, в широком смысле, окружают человека всю его жизнь, то это направление идеально подходит и детям, и взрослым; людям с высшим образованием и не имеющим никакого образования.

**Арт-терапия** – представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства. Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

**Музыкотерапия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, снимает головную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

**Игры на песке** — одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Основным принципом игр на песке — это создание стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено и может проявить творческую активность. Для занятий с детьми подбираются задания и игры в сказочной форме. При этом полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и поощряется фантазия и творческий подход. Реализация этих принципов позволяет усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем. Еще один принцип — реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных сюжетов.

**Су-джок терапия** - воздействует на биологически активные точки организма, стимулирует речевые зоны коры головного мозга, способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом, развивает мелкую моторику рук, развивает память, внимание, связную речь.

**Логоритмика** - совместно с музыкальным руководителем, логопедом проводятся логоритмические упражнения. Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь ребёнка.

### **ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА: 8-20 слайды**

## 21 слайд:

**Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам** охраны и укрепления здоровья детей:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
- Приобщение родителей к участию в физкультурномассовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

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

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

22 слайд: - пожелание коллегам.