

Конспект методического мероприятия

семинар – практикум

**«Использование здоровьесберегающих
технологий в ДОУ»**

Серебрякова Александра Викторовна

стаж педагогической работы – 10 лет

должность – воспитатель

образование – высшее

I квалификационная категория

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.

Данный семинар – практикум предназначается воспитателям ДОУ.

Оборудование: проектор, ноутбук, презентация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», листы с изображением воздушного шара, ручки, шарики Су – Джок, шарик для настольного тенниса, «ворота», нестандартное оборудование («дорожка здоровья»), папка, карточки зелёного и красного цветов.

Цель: расширение знаний педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей.

Задачи:

- дать определение понятию «здоровье»;
- познакомить участников семинара-практикума с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий с детьми старшей группы;
- способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников семинара.

Ход семинара - практикума

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!
- Крикните громко и хором, друзья,
Помочь откажетесь мне? Нет или да?
Деток вы любите? Да или нет?
Пришли вы к нам на семинар,
Сил совсем нет,
Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)
Я вас понимаю.....
Как быть господа?
Проблемы детей решать нужно нам? (Да)
Дайте мне тогда ответ,
Помочь откажетесь мне? (Нет)
Последнее спрошу у вас я:
Активными все будете? Нет или да?

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем семинар-практикум «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Упражнение «Воздушный шар»

На рисунке вы видите воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Слова записываются на доске, если слова повторяются, то ставится плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т. д.

Как мы видим, здоровье одно из главных ценностей, что вы оставили в списке.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах

воспитательной работы всех педагогов ДООУ. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива нашего учреждения на длительный срок.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Таким образом, «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.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Рефлексивно-ролевая игра

Я предлагаю вам поработать в мини группах. Постарайтесь ответить на вопрос: «Что мешает ребёнку быть здоровым?». Найдите причины, которые оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье ребёнка дошкольного возраста.

Не затрагивая глобальные причины: наследственная предрасположенность, экология... Найдите те причины, на последствия которых мы можем повлиять (участникам каждой группы необходимо определить те причины, которые, с их точки зрения, мешают ребёнку, посещающему детский сад, быть здоровым).

Каким образом мы можем на это повлиять? (работа в группах, презентация ответов - один представитель от группы).

Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни и коррекционные технологии.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая

гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корректирующая, гимнастика ортопедическая, кинезиологические упражнения.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика, элементы Су - джок терапии.

И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, подробнее остановиться на некоторых из технологий, которые я использую в своей работе.

1. Гимнастика для глаз

Зрение — основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90% которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться — важнейшая задача родителей и педагогов.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Упражнение для глаз (движения по тексту)

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.

2. Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.
 2. Помогает развивать речь.
 3. Повышает работоспособность коры головного мозга.
 4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
 5. Снимает тревожность
- Предлагаю вам немного размять наши пальчики.

Упражнение «Компот»

Будем мы варить компот, (левую ладошку держат «ковшиком»),
Фруктов нужно много, вот, (указательным пальцем правой руки «мешают»)
Будем яблоки крошить, (загибают пальцы по одному начиная с большого.)
Грушу будем мы рубить.
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот, (опять «варят» и «мешают».)
Угостим честной народ.

3. Массаж и самомассаж

Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно.

Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др. Также для самомассажа я с детьми использую шарики Су – Джок. И у вас сейчас есть возможность сделать массаж, как это делают мои воспитанники.

Упражнение «На лужайке»

На поляне, на лужайке (катать шарик между ладонями)

Целый день скакали зайки. («прыгать» по ладошке шаром)

И катались по траве, (катать вперед – назад)

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, (прыгать по ладошке шаром)

Но напрыгались, устали. (положить шарик на ладошку)

Мимо змеи проползали, (вести по ладошке)

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. (гладить шаром каждый палец)

«Дорожка здоровья»

Проходя по «дорожкам здоровья» дети массируют стопы, что помогает в профилактике плоскостопия. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности, я с детьми использую разные виды ходьбы. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют. И сейчас предлагаю вам пройти по дорожке здоровья, по которой наши дети ходят босиком (участники семинара 2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам).

4. «Релаксация»

В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность,

восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. А расслабиться детям может помочь – релаксация. Я с моими воспитанниками провожу релаксационные минутки и вам предлагаю одну из них.

Упражнение «Снежная баба»

Представьте, что каждая из вас снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У вас есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и вы стоите на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

5. Коммуникативные игры – это игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях.

Упражнение «Конкурс хвастунов»

Участники сидят в кругу.

Внимание! Внимание! Конкурс хвастунов! И выиграет в нем тот, кто лучше всего похвастается... соседом справа! Нужно рассказать о своем соседе, что в нем хорошего, что он умеет, какие поступки совершил, чем он Вам нравится. Задача – найти в своем соседе как можно больше достоинств.

6. Дыхательная гимнастика

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно - сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Упражнение «Воздушный футбол»

На столе мячик для настольного тенниса и «ворота». Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Первый гол забивается при помощи рта, второй дуть нужно носом.

Упражнение «Ушки»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклонять голову к правому и левому плечу. Короткий и шумный вдох производится одновременно с каждым покачиванием головой.

Головою покачаем-

Влево-вправо наклоняем.

Плечи мы не поднимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие. На этом наша встреча подходит к концу, и я вам предлагаю ещё одну игру.

Игра «Аплодисменты друг другу»

Я начинаю хлопать в ладоши и смотрю на кого-то из участников. Мы хлопаем вдвоем. Участник, на которого я посмотрела, смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники. Приступаем!

Лотерея «Плюс – минус»

Каждый участник семинара заполняет карточки, отвечая на вопросы: «Больше всего меня порадовало...» - зелёная карточка, «Больше всего меня разочаровало...» - красная карточка. Карточки собираются в общую коробку.

Затем каждый участник вытягивает из папки по одной карточке каждого цвета (если он вытянет свою карточку, то кладет ее обратно), зачитывает вслух ее содержание и высказывает свое мнение о прочитанном.

Спасибо, что вы нашли время. Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной.

Используемая литература

1. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.
2. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. - М.: Просвещение, Росмэн, 2006.- 144 с.
3. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2004.- 112 с.
- 4.<http://www.maam.ru/detskijasad/seminar-praktikum-dlja-vospitatele-zdorovesberegayushchie-tehnologi-v-rabote-s-detmi.html>
- 5.<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/12/17/seminar-praktikum-zdorovesberegayushchie-tehnologii-dou>