Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №11 «Солнышко»

с. Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея

***СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ***

**«Здоровьесбережение – приоритетная задача развития и воспитания**

**ребенка в ДОУ»**

Подготовила и провела

старший воспитатель Семёнова В.Н.

Дата проведения: 19.10.2022 г.

***2022-2023 уч.год***

**Семинар - практикум**

**«Здоровьесбережение - приоритетная задача развития и воспитания ребенка в ДОУ»**

**Цель семинара**: освоение и последующее применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности воспитателей.

**Задачи:**

1. Дать определение понятию здоровья.

2. Закрепить представления воспитателей о здоровом образе жизни.

3. Сформировать представление о здоровьесберегающих технологиях.

4. Определить рамки возможного использования здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста.

5. Познакомить участников семинара с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ

6. Практическая часть: обучение способам саморегуляции собственного эмоционального состояния.

**Материал**: Игрушка - солнышко, листы бумаги, фломастеры, магнитная доска, маркер, сундучок с зеркалом, звукозапись «звуки водопада».

*1.****Вступительное слово.***

-   Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня мы с вами проведем семинар по теме «Здоровьесбережение - приоритетная задача развития и воспитания ребенка в ДОУ»

*2.****Игра «Это – Я!»***  Начать нашу встречу мне хотелось бы с игры. Тот, у кого в руках солнышко, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, Ирина – игривая и т.д.

- Итак, мы с вами познакомились поближе, и можем начать работу нашего семинара.

Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в форме круглого стола с элементами практикума.

3. ***Упражнение «Воздушный шар»*** (о ценности здоровья для человека).

- Нарисуйте 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).

Старший воспитатель записывает их на доске. Если слова повторяются, то ведущий ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.)

***4. Здравствуйте***! – говорим мы друг другу при встрече, не задумываясь, что это не просто приветствие, а пожелание здоровья. Ведь здоровье – это и есть сокровище, самое ценное в нашей жизни. Говорят: «Здоровье - это еще не все. Но без него все остальное - ничто!»

Когда впервые детям задаешь вопрос, «что же самое дорогое и ценное, в жизни человека», то чаще всего слышишь в ответ: «деньги», «машина», «золото» и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Это происходит потому, что понимание ценности здоровья ощущается с годами: чем человек старше, тем большую ценность, а иногда и самую главную, представляет для него здоровье. Спрашиваешь: «Вы болеете дети?» Все дружно говорят: «Да» - «А чем вас лечат?» - «Таблетками». -А можно быть здоровым без таблеток?» - «Нет!» Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства «ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь».

Так что же такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ). Здоровье является основным ресурсом, от степени обладания которым зависит удовлетворенность практически всех потребностей человека.

Януш Корчак ( выдающийся педагог, доктор, писатель и общественный деятель) писал: «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».

Давайте вспомним одну притчу:

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: *«Человек должен быть сильным»*, другой сказал: *«Человек должен быть****здоровым****»*, третий сказал: *«Человек должен быть умным»*. Но один из богов сказал так: *«Если всё это будет у человека, он будет подобен нам»*. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его **здоровье.** Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги **здоровье**?

Один из богов сказал: *«****Здоровье****надо спрятать в самого человека»*. Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё **здоровье.** Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, **здоровье-то** оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке.

Тема здоровья  детей на современном этапе считается не только актуальной, но общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

Исследования социологов выявили следующие факты:

1. Если лечить заболевание (временное, приобретённое), то здоровье сохранится на 8-10%

2. Идеальные условия проживания сохраняют и улучшают здоровье на 20-25%

3. 50% здоровья целиком и полностью зависит от образа жизни, его правильном воспитании с детства, стремления беречь и умножать своё здоровье, активно заниматься оздоровительными видами деятельности.

**6.**Актуальность здоровья говорит о необходимости принятия неотложных мер по здоровьесбережению, оздоравливанию детей, по профилактике и коррекции различных отклонений в здоровье.

В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями.         Основная цель состоит в поддержании высокого уровня здоровья дошкольников, формировании у них качественных знаний и навыков построения активного и здорового образа жизни.

**5. Виды здоровьесберегающих технологий в** детском саду по ФГОС:

• физкультурно-оздоровительные,

• технологии организации социально-психологического равновесия ребенка,

• работа по просвещению родителей по общей теории здоровья,

• работа по здоровьесбережению и здоровьеобогащению воспитателей дошкольного образования,

• здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.

**6. Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС**:

• сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;

• создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;

• обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.

**7. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**:

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки, необходимые для ведения здорового образа жизни. Решать эту задачу и призваны здоровьесберегающие технологии.

**8. Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы.**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии.

**9.** Сегодня вашему вниманию хочется представить несколько нетрадиционных здоровьесберегающих технологий:

1. Все нам хорошо известна **технология музыкального воздействия**.

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она **исполняется**. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. Эта технология используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя; рекомендуется регулярное проведение музыкальных пауз на различных занятиях, звучание музыки во время изодеятельности, спокойной музыки во время засыпания детей. Положительно влияет на развитие творческих способностей музыка Моцарта и его современников, музыка барокко с ритмическим размером 60-64 такта в минуту.

1. **Стопотерапия** считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия.

Она включает в себя несколько видов:

• Массаж и самомассаж стоп;

• Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп;

• Водные профилактические процедуры;

• Босохождение /игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др./

2. Подвижные игры под музыку являются одним из методов **эстетотерапии.**

3. Ученые давно выяснили, что **пение** полезно для духовного и физического состояния человека. Когда человек поет, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

4. **Сказкотерапия**. Любители сказок тоже реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы слушающие каждый день на ночь сказки значительно реже болеют ОРВИ.

5. **Изотерапия, арттерапия** имеет индивидуальную коррекционно-развивающую направленность, и успешно применяется для детей с проблемами социальной адаптации, эмоционально-волевой неустойчивостью, заниженной самооценкой, низкой работоспособностью, нарушениями в поведении.

6. Технология под **названием 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 одновременно, 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, самомассаж с прищепками и др.

Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания и встряхивания рук.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты.

Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ. Начинать следует с согревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

**7. Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются  те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.  Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**8. «Минутка шалости»** «Минутки шалости» будят двигательное воображение – основу творческой осмысленной моторики, что обеспечивает одушевление детских движений. Имитируя различные движения, ребенок естественно «преображается». Минутки шалости относятся к технологии сохранения здоровья детей дошкольного возраста, применяемые в образовательной деятельности.

**9. Стретчинг**

Стретчинг (от лат. stretch) – комплекс упражнений на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий, полезный и необходимый всем, независимо от возраста и степени развития гибкости,  применяемый в системе массажа, в лечебной физкультуре. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение, улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия, вырабатывает естественную сопротивляемость организма различным заболеваниям. В образовательной деятельности используются элементы игрового стретчинга.

 Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

- А Вы заботитесь о своем здоровье? Как вы думаете, что способствует укреплению здоровья? Какие факторы вредят здоровью? Предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

**Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».**

- Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;

- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;

- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;

- я периодически провожу разгрузочные дни;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

- соблюдаю режим дня;

- я правильно питаюсь;

-я эмоционально уравновешена;

-я выполняю профилактику заболеваний.

Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно все заболевания от нервов.

**Сейчас я предлагаю вам выполнить небольшой тест, который покажет, как вы реагируете на ту или иную ситуацию, насколько вы конфликтная личность?**

**Тест** **НАСКОЛЬКО ВЫ КОНФЛИКТНЫ?**

*1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор на повышенных тонах. Вы:*

а) избегаете вмешиваться;

б) можете встать на сторону потерпевшего или того, кто прав;

в) всегда вмешиваетесь и отстаиваете свою точку зрения.

*2.  Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями?*

а) Только, если они необидчивы и эти споры не портят ваших отношений;

б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;

в) вы спорите со всеми и по любому поводу.

*3. Вы стоите в очереди. Кто-то пытается пролезть вперед. Ваши действия?*

а) возмущаетесь в душе, но молчите;

б) открыто высказываете негодование;

в) проходите вперед и начинаете наводить порядок.

*4.   В магазине вы замечаете, что продавец обсчитал вас:*

а) возмущаетесь, считаете продавца безграмотным;

б) просите, чтобы он еще раз посчитал сумму;

в) это будет поводом для скандала.

*5.  Дома на обед подали недосоленое блюдо. Ваши действия:*

а) не замечаете такой пустяк;

б) молча возьмете солонку;

в) не удержитесь от замечания и, может быть, демонстративно откажетесь от еды.

*6.  На улице, в транспорте вам наступили на ногу. Ваша реакция:*

а) с возмущением посмотрите на обидчика;

б) сухо сделаете замечание;

в) выскажетесь, не стесняясь в выражениях.

*7. Кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась. Вы:*

а) промолчите;

б) ограничитесь кратким тактичным комментарием;

в) устроите скандал из-за пустой траты денег.

*8. Не повезло в лотерее. Как вы воспринимаете это?*

а) постараетесь быть равнодушным, но в душе дадите себе слово никогда в ней больше не участвовать;

б) не скроете досаду, но отнесетесь к происшедшему с юмором, пообещаете взять реванш;

в) билет без выигрыша надолго испортит настроение.

*Каждый ответ "а" оценивается в 4 балла; "б" - в 2 балла; "в" - в 0 баллов.*

**От 22 до 32 баллов** - вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

**От 12 до 20 баллов** – Вы слывете человеком конфликтным. Нона самом деле конфликтуете лишь, если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая, о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

**До 10 очков**– Споры и конфликты – это воздух, без которого Вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с Вами – на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивает людей. Не поэтому ли у Вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

*Итак, благодаря тесту каждый из вас может сделать для себя вывод, на сколько вы конфликтны, задуматься о том стоит ли так бурно реагировать на те или ситуации в вашей жизни или стоит все-таки иногда попроще относиться к тем или иным ситуациям, ведь как вы знаете различные недопонимания очень неблагоприятно влияют на наше психическое здоровье в целом.*

Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас я вам предлагаю несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

***Несерьезные советы.***

\*\*\*Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.

\*\*\*Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в нее еще немного масла.

\*\*\*Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

\*\*\*Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

 \*\*\*Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.

\*\*\*Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.

\*\*\*Кто в радости живет, того и кручина неймет.

\*\*\*От радости кудри вьются, в печали секутся.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может послужить заменой пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.

Как было сказано различные конфликты, недопонимания во взаимоотношениях с людьми разрушают ваше психологическое здоровье, отнимают у нас много сил.

**15. Существуют различные способы саморегуляции, а именно способы саморегуляции собственного эмоционального состояния, которые помогут вам справиться со своими негативными эмоциями или предупредить их возникновение:**

1) техники самовнушения,

2) телесно-ориентированные техники,

3) способы снятия зажимов,

4) медитации-визуализации,

5) положительные установки для поднятия настроения,

6)  релаксация и т.д.

**Давайте познакомимся с некоторыми из них.**

**Упражнение «Ведро мусора»**

**Цель:** освобождение от негативных чувств и эмоций.

**Материалы:** листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора

**Как вы думаете, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Мнения участников.**

«Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…», и тому подобное». А сейчас порвите свои бумажки на мелкие кусочки и выбросите их в мусорное ведро. Ваши чувства после этого упражнения? Подумайте о них.

**Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.**

Бывают ситуации, когда наше тело находиться в напряжении и чаще всего напряжение при нашей работе скапливается в спине, мышцах предплечья, шеи, а это может отрицательно повлиять на наше здоровье, эмоциональное состояние и  на общее самочувствие в целом.

Для того чтобы, избавиться от напряжения можно выполнить следующие упражнения:

**1. «Гора с плеч» (релаксационная техника)**

**Цель:**сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

*Процедура:*Встаньте, пожалуйста, в круг. Максимально резко поднимите плечи, широко разведите  их назад и опустите. Такой должна быть постоянно ваша осанка. Давайте сделаем еще раз это упражнение.

**2. Упражнение «Яблоня»**

      Давайте представим, что вы тянитесь за красивым спелым яблоком,   которое висит очень высоко. Расправьте плечи. Сделайте вдох - Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом. Сделайте Выдох-  Затем опуститесь вниз, как будто вы кладете яблоко в корзинку.

**Для следующего упражнения нам необходимо присесть.**

**3. Упражнение «Замок»**

Сядьте поудобнее, выпрямите корпус, руки положите на колени, в положении «замок». Сделайте вдох, одновременно поднимите руки над головой ладонями вперед в замке. Задержите дыхание (2— 3 секунды), сделайте резкий выдох через рот, руки падают на колени/

**Еще одним прекрасным способом снятия напряжения является:**

**«Релаксация»**

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация. Уважаемые коллеги и сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие.

*Включается звуки лесного водопада*

*Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц… И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки… Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость… Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас… Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия…Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.*

*Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.*

Этап - рефлексия «Здоровье - самая большая ценность»

А теперь прошу заглянуть в сундучок, где находится что-то очень ценное. Педагоги по очереди заглядывают и видят свое отражение в зеркале. Вы сами для себя, ваше здоровье и есть ваш клад, ваше сокровище. Берегите его.

- Чаще всего люди аплодируют на концертах и собраниях. С помощью аплодисментов они выражают свое отношение к тому, кто выступает. Поскольку отношение к выступающим может быть разным, разными бывают раздающиеся аплодисменты. Сегодня вы активно работали, так давайте наградим себя аплодисментами.

Изобразите аплодисменты, которые можно было бы определить, как: снисходительные, деликатные, подбадривающие, бурные. (Раздаются воспитателям приготовленные распечатки

- **Приложение№1 Здоровьесберегающие технологии.)**

Наш семинар подошел к концу.

Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово!!!

**Приложение№1**

**Здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий** | **Время проведения**  **в режиме дня** | | **Особенности методики проведения** |
| ***1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья*** | | | |
| *Стретчинг* | Не раньше, чем через30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.  опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы |
| *Ритмопластика* | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка |
| *Динамические паузы* | 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 е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ 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 |
| *Технологии эстетической направленности* | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса |
| *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 ДОУ |
| *Гимнастика корригирующая* | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
| *Занятия из серии «Здоровье»* | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. 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 | |
| *Точечный самомассаж* | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | |
| **2. 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* | 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* | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | |
| *Технологии коррекции поведения* | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | |
| *Психогимнастика* | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам | |
| *Фонетическая ритмика* | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. Возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений | |
| ***3. Технологии обучения здоровому образу жизни*** | | | |
| *Физкультурное занятие* | 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 ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | |
| *Проблемно-игровые ситуации (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* | 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»* | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. 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 | |