

## Семинар - практикум

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

**Цель семинара:** создание условий для освоения и последующего применения 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:**

### **I блок семинара - теоретический**

#### ***Вступительное слово.***

- **Слайд 1.** Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня мы с вами проведем семинар по теме «Здоровьесбережение - приоритетная задача развития и воспитания ребенка в ДОУ»

#### **2. 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.)

Здравствуйтесь! – 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.

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».

**Слайд 2.** Януш Корчак 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».

Предлагаю каждому педагогу сформулировать определение понятия «Здоровье» и дать свое понимание данного определения.

1. **«Здоровье» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.** (*Большая советская энциклопедия*)
2. **«Здоровье» - нормальное состояние, правильное функционирование неподвижного организма.** (*Толковый словарь Ушакова*)
3. **«Здоровье» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном.** (*Словарь психологических понятий*)
4. **«Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие.** (*ВОЗ*)

Определение понятие здоровье представлено на слайде. **Слайд 3.**

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.

**Слайд 4** *Далее педагогам предлагается сформулировать понятие «Здоровый образ жизни».*

**«Здоровый образ жизни» - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.**

**Слайд 5** *Аналогично ведется работа над понятием «Здоровьесберегающая технология».*

**«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. Я думаю, что вы согласитесь со мной, что одной из важнейших составляющих здоровья является двигательная активность. Особенно актуальна эта тема сейчас, в век компьютеризации, когда наши дети, да и мы сами всё больше

проводим времени не в движении, а сидя за компьютерами, вследствие чего появляется нарушение осанки и множество других проблем здоровья.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – создать условия для сохранения здоровья, донести до детей необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В нашем учреждении создаются условия для сохранения и укрепления здоровья и развития детей, основными из которых являются:

- соблюдение режима дня, способствующего гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающего разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья;
- создание эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия детей в процессе общения в детском саду;
- осуществление личностно-ориентированного подхода к детям;
- построение образовательного процесса в игровой форме с использованием разных видов деятельности;
- осуществление закалывающих и оздоровительных мероприятий;
- обновление и пополнение зоны двигательной активности (физкультурным инвентарём, спортивными игрушками), дорожками здоровья и др.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием всех специалистов ДОУ: воспитателей, музыкального руководителя, психолога, медицинских сестер, инструктора по физическому развитию.

**Слайд 6** Здоровьесберегающие технологии можно разделить на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии;

#### **4. Игра «Дождь здоровья»**

Уважаемые педагоги, перед вами набор различных слов. Нужно весь этот беспорядок превратить в три группы здоровьесберегающих технологий. Из каждой тучки идет целительный дождик здоровья. У каждой тучки свое название – вид технологий. Вам нужно распределить технологии по группам.

**Проверим.** 1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:* стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, минутки вхождения в день и минутки шалости, 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.  
*/рассматриваем слайды*

## **II блок семинара - практический**

**Ведущий:** А сейчас, уважаемые коллеги, я предлагаю вам на практике опробовать некоторые здоровьесберегающие технологии, которые вы можете использовать в своей работе.

**Игровой массаж** /технология обучения здоровому образу жизни, самомассаж/  
**«Наши спинки»**

В колоночку в круг встали,

*(Движения соответствуют тексту)*

Ладонками по спинке застучали.

*(Выполнять в течение 40 - 50 секунд)*

Хлопаем по лопаточкам, *(хлопки)*

Спинка радуется.

*(Нарисовать пальцами рук улыбку)*

Дети спинку подставляют, *(постукивание)*,

Со спинками играют, *(поглаживание)*

Здоровья спинкам добавляют.

**Игровая эстафета «Ловкая гусеница»** /технология сохранения и стимулирование здоровья, подвижные и спортивные игры/

Играют две команды. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, игроки начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

**Ведущий:** Думаю, что вы убедились, какое это увлекательное занятие, и самое главное – те положительные эмоции и радость движения, которая у вас сейчас проявилась.

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

**Самомассаж с прищепками.** Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустихья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котенок – глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

- Но я же играю с тобою малыш!

- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

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.

**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.

### III блок семинара - заключительный

Завершая педагогическую мастерскую, предлагаем вам, уважаемые коллеги, проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

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

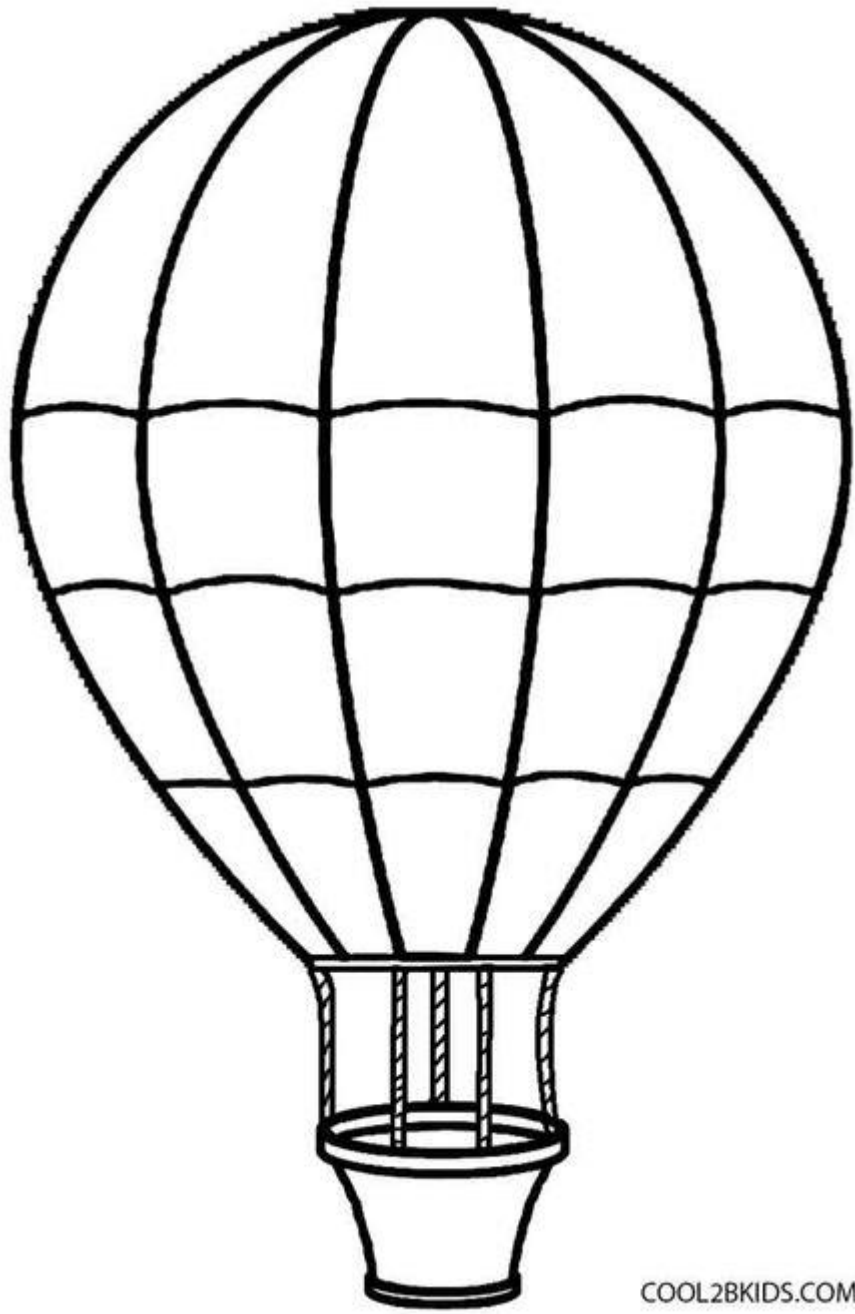
- Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- 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 уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Наш семинар подошел к концу.

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



COOL2BKIDS.COM