**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №27/2 «Сэсэг»**

**Семинар-практикум**

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

**Подготовила: Инструктор по физкультуре**

**Москвитина О. Л.**

**2022г.**

**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**: Солнышко, листы бумаги, фломастеры, магнитная доска, маркер, сундучок с зеркалом.

*1.****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.****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. 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».

**5.** 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.

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.**Слайд 4.**

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. Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья дошкольника.

**7. 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.

**8. Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС** представлены на слайде.**Слайд 5.**

• 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.

**9. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании  Слайд 6.**:

- Применительно к ребенку – представлено на слайде.

- Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и просвещению родителей.

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.

**10. Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы. Слайд 7:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии.

**11. 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*

**12. Технологии сохранения и стимулирования. Слайд 8.**

**Технологии обучения здоровому образу жизни Слайд 9.**

**Коррекционные технологии Слайд 10.**

Мы с вами вспомнили здоровьесберегающие технологии. И сейчас, я предлагаю нам с вами поделимся опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду.

Слово предоставляется воспитателям;

- музыкальный руководитель:

-учитель Бурятского языка;

-учитель английского языка .

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

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.

*(проигрываем - Распечатка Лечение звуками -*Приложение №2*).*

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

**Рисование клубком**

Цели: повышение самооценки детей с симптомом «Я не умею рисовать», развитие креативности. Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Необходимые материалы: клубок ниток или веревки. Ход работы: педагог должен размотать клубок ниток и показать детям, каким образом создавать на полу или столе узоры или картины. Затем клубок берет по очереди каждый ребенок и, разматывая его, создает композицию. Отрывая нить, передает клубок следующему. После того, как созданы все композиции, можно обсудить то, что получилось.

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, 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.

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.

Самомассаж с прищепками. Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустишья – 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.

**14. 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.

**15. «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 и здоровья детей дошкольного возраста, применяемые в образовательной деятельности.

**16. 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.

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

- А как Вы заботитесь о своем здоровье? Как вы думаете, что способствует укреплению здоровья? Какие факторы вредят здоровью? Вы, верно, отвечаете, а теперь 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 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.

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

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

**Тест № 24.**

**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 кафе вы замечаете, что официант обсчитал вас:*

а) в таком случае вы не даете ему чаевых, которые заранее приготовили на случай, если бы он поступил честно;

б) просите, чтобы он еще раз посчитал сумму;

в) это будет поводом для скандала.

*5.  Дома на обед подали недосоленное 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.*

**18. 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.**

**Психолог:**«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?

**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. Сделаем еще раз это упражнение.

**Для следующего упражнения нам необходимо присесть.**

**2. 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.

**Для следующего упражнения встаньте, пожалуйста, в круг.**

**3. Упражнение «Яблоня»**

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

**4. Упражнение «Дождь в джунглях»**

Давайте встанем в тесный круг друг за другом.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

**Как вы себя чувствуете после таких упражнений, массажа? Приятно или нет, было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.**

*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!!!