

**Семинар – практикум для педагогов  
«Особенности здоровьесберегающих технологий в детском саду»**

**Цель:** *использование здоровьесберегающих технологий с целью совершенствования физического и психического здоровья детей.*

**Задачи:**

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

**Материал:** *готовое дерево, шаблоны зеленых яблок.*

**План семинара практикума**

1. **Вводное слово**
2. **Педагогический тренинг «Уровень педагогического мастерства»**
3. **Рефлексивно-ролевая игра «Что мешает ребёнку в нашем детском саду быть здоровыми»**
4. **Кроссворд «Здоровье – это движение!»**
5. **Тренинг «Мой здоровье»**
6. **Упражнение называется «Внутренний луч».**
7. **Стретчинг со сказкотерапией «Жадный император».**
8. **«Немного о серьезном в шутку». Сказка «Красная шапочка!»**
9. **Презентация на слайдах «Я здоровым быть могу – сам себе я помогу».**



## Ход семинара

### 1. Вводное слово

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада

Цель здоровьесберегающей технологии — обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика, физкультурно-оздоровительная работа, массаж, психогимнастика);
- технологии обучения здоровому образу жизни: (физкультурные занятия);
- коррекционные технологии: (технологии музыкального воздействия — используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр., сказкотерапия, технологии воздействия светом — правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка);

**Существует 10 золотых правил здоровьесбережению.**

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра! (Это касается всех нас, не только детей)

Но детский сад – не лечебное учреждение. Наша с вами задача не заменить поликлинику, а проводить систематическую профилактическую работу, направленную на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

### 2. Педагогический тренинг «Уровень педагогического мастерства»

Воспитатели называют формы работы, направленные на оздоровление физическое развитие детей, а ведущий на фланелеграфе составляет эту схему, используя заранее подготовленные таблицы.

Педагогам предлагается оценить себя по каждому разделу схемы, используя цветные квадраты, обозначающие уровни педагогического мастерства:

- зеленый – хорошие знания, нет затруднений;
- желтый – слабо, недостаточно знаю, не всегда получается;
- красный – внимание – беда, не знаю, не получается.

В результате наглядно видно, какая из проблем вызывает затруднения у большинства педагогов.

*(Формы работы: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, прогулки, подвижные игры, походы, закаливание, гимнастика после сна, физминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, массаж, спортивные развлечения, спортивные праздники, походы, Дни здоровья, самостоятельная деятельность детей)*

### **3. Рефлексивно-ролевая игра «Что мешает ребёнку в нашем детском саду быть здоровыми»**

Мы сознательно поставили вопрос о негативных воздействиях на ребёнка в детском саду, так как начинать необходимо с тех причин, на последствия которых мы можем повлиять, не затрагивая глобальные: неблагоприятную экологию, наследственную предрасположенность и пр.

#### **Участники игры объединяются в следующие группы:**

- «Воспитатели»
- «Специалисты»
- «Родители»
- «Администрация»

Участникам каждой группы необходимо в письменном виде определить те причины, которые с их точки зрения, мешают ребёнку, посещающему наш детский сад, быть здоровым, а затем это обсудить.

В каждой группе должна быть копилка упражнений, направленных на всестороннее развитие каждого ребенка и группы детей в целом.

Наша основная задача – сохранить и укрепить физическое и нервно-психическое развитие ребенка. Практическая работа по этим направлениям организуется с учетом возрастных особенностей детей, что позволяет повысить ее эффективность и оказать положительное влияние на состояние здоровья и динамику их физической подготовленности.

### **4. Кроссворд «Здоровье – это движение!»**

#### **Записываем ответы по порядку по горизонтали:**

1. Основной и любимый вид деятельности детей (игра)
2. Гимнастический предмет для совершенствования талии. (обруч)
3. Кружок физического воспитания. (секция)
4. Один из видов движения. (метание)
5. Гимнастические танцы под музыку. (аэробика)
6. Один из способов пробуждения организма. (гимнастика)

7. Один из видов профилактики заболеваний. (закаливание)

Должно получиться слово по вертикали:

8. То, что предотвращает заболевание. (профилактика)

«Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

Сегодня мы много говорили о здоровье, о здоровье наших детей. А сейчас я предлагаю вспомнить о собственном здоровье. Все мы прекрасно понимаем, как важно беречь свое здоровье. Но делаем ли мы что-то для того, чтобы сохранить его на долгие годы? Давайте ответим на несколько вопросов теста и узнаем, как мы относимся к своему здоровью.

### **5. Тренинг «Моё здоровье»**

1. Ваш любимый напиток?
2. Как вы относитесь к жирной пище?
3. Если вас одолела бессонница, вы:
4. Если у вас нет жалоб, ходите ли вы к врачам?
5. Если что-то заболело, сразу ли вы обратитесь к врачу?
6. Дружите ли вы со спортом?
7. Принимаете ли вы лекарства?
8. Если у вас дурное настроение, вы:

### **6. Стретчинг со сказкотерапией.**

«**Жадный император**». Сегодня я расскажу вам сказку о жадном императоре (начинаю рассказывать сказку, одновременно педагоги разыгрывают ее):

Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах (*ходьба обычная, руки на поясе. Затем на внешней стороне ступни*), на верблюдах (*на пятках*), несли в мешках (полу присев) и складывали в высокие амбары (*на носках, руки вверх*).

Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок (*руки на поясе. ноги на ширине плеч. наклон вниз, поднять голову вверх*), стены (*потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. смотреть на пальцы рук*), зеркала (*подняться на носки. руки через стороны вверх. потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном*). Золотые колокольчики звенели от порывов ветра (*подняться на носки. руки через стороны вверх. потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном*).

Носил император парчовый расшитый золотом халат (*правая рука на левом плече, повернуться на лево. левая рука на правом плече, повернуться направо*). Золотую шапку (*круговые вращения головой вправо, затем влево*). Даже подошвы его туфель были отлиты из золота (*руки на поясе. ноги на ширине плеч. правую ногу поставить на пятку, на носок. то же с левой ногой*). Посуда, из которой ел

император, была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти (*прыжки на двух ногах с продвижением вперед. руки перед собой ладонями вверх. прыжки вокруг себя*).

До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (*сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков*). Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело (*встать. ноги вместе, руки вдоль туловища. поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола*). Кликнул он клич по всей стране: “Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец”. И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал.

Вскочил император со своего трона (*ноги вместе, руки на поясе. присесть, руки вперед, встать*) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (*присесть, руки в стороны, встать*). И вот ... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками (*лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. прогнуться назад, руки вперед – в стороны. ноги по очереди вверх-вниз*). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку, и стала она золотой брошкой (*сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. пальцами рук обхватить стопы. движения коленями вверх-вниз*). А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми (*встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе. поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз*).

По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью (*лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. поочередно поднимать то правую, то левую ногу*). Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи (*ноги вместе, руки вверх в замок. круговые вращения туловищем право, затем влево*). Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй (*ноги на ширине плеч, руки в стороны. наклон вправо, наклон влево*). Долго стоял опечаленный император в саду.

Наконец он захотел, есть и вернулся во дворец (*сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. то же к левой ноге*). Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень (*лежа на животе, подпереть руками голову. ноги поочередно сгибать и разгибать в колене*). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.

Вам понравилась сказка? Какой был император? Жадность – это плохо или хорошо? А среди вас есть жадины?

Сейчас мы выполним с вами психотехническое упражнение, с помощью которого можно снять усталость, обрести внутреннюю стабильность и почувствовать уверенность в себе.

### **7. Упражнение называется «Внутренний луч».**

*Приметите удобную позу, сядьте удобно. (Включается спокойная музыка)*

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность — спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией.

И теперь вместе, не открывая глаза, произносим «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

### **8. «Немного о серьезном в шутку». Сказка «Красная шапочка!»**

- Бабушка, бабушка, а почему у тебя такое морщинистое лицо?
- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.
- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?
- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?
- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
- Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

*Если ты не хочешь выглядеть, как эта бабушка, веди здоровый образ жизни!*

В.А.Сухомлинский говорил: «Забота о человеческом здоровье, о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм, не свод требований к режиму, питанию, труду и учебе. Это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил».

Детский сад должен стать садом, где ребенка научат с ранних лет заботиться о своем здоровье. А это зависит от нас, взрослых, мы подаем пример своим поведением ибо ребенок, как банк, что в него вложишь, то и получишь. А прежде чем научить кого-то что-то делать, надо научиться это делать самому. Ведь каждый из нас знает, что своё здоровье или близких тебе людей нельзя купить ни за какие деньги. Оно сохраняется или приобретается ежедневным трудом. Давайте же человеческую ценность – «здоровье» поставим из всех своих приоритетов на 1-ое место. И давайте это важное дело не оставлять на понедельник, а начнем прямо сейчас, неважно утро это, день или вечер.

### **9. Презентация на слайдах «Я здоровым быть могу – сам себе я помогу».**

- Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
- Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.

- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – ваши попугачики.
- Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
- Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.
- Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Успехов всем нам в сохранении и улучшении своего здоровья. Будьте молоды и жизнерадостны, как и ваши воспитанники.