

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №42»

Семинар - практикум
«Обеспечение физического и психического
здоровья детей путём внедрения
здоровьесберегающих технологий»

Подготовила:
старший воспитатель
Белова Л.А.

2019 г.

Дата проведения: 15 января

Присутствовали:

Н.В. Морозова
Н.И. Малышева
Л.А. Шестеркина
О.В. Самойлова
С.Д. Федорова
М.С. Жигарина
А.В. Курникова
А.А. Романова
Т.Д. Украинская
Е.В. Кулагина

Цель:

- Освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога-воспитателя.

Задачи:

- Дать определение понятию «здоровье»; «технология»; «здоровьесберегающие технологии»
- Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников семинара.

Игра – разминка «Доброе слово от солнышка». Старший воспитатель предлагает встать в круг. Педагоги передают мягкую игрушку – солнышко и говорят друг другу комплименты. В этот октябрьский день всем очень хочется услышать добрые слова и комплименты. Это солнышко пробежит сейчас по кругу, а мы скажем друг другу комплименты. Мы с вами провели психодинамическое упражнение разминочного типа. Оно способствует поднятию настроения, активизирует внимание, дает настрой на работу и общение.

Сегодня мы проведем семинар-практикум по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Ведущая: *Итак, переходим к семинару.*

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. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель 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.

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

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.

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».

На современном этапе развития общества выявляется тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах РФ, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методом совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Сохранение и укрепления здоровья воспитанников - основная задача дошкольных образовательных учреждений. Но невозможно решить данную проблему здоровья, применяя только традиционные педагогические технологии. Вот почему мы сегодня и поговорим о здоровьесберегающих технологиях

Прежде чем мы начнем говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «технология». Что такое «технология»? Какие составные части входят в понятие “технология”?

Ответы педагогов:

Ваши ответы верны. Необходимо объединить их в определение.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, оценки результатов.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие образовательные технологии –

1. системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
2. качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
3. технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании? Ответы педагогов.

Верно. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Какие виды здоровьесберегающих технологий используете вы в работе с детьми? Ответы педагогов (закаливание,

физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня
- педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе
- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей).

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

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

«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. Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

1) технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг – комплекс упражнений, основанный на растяжку мышц тела, суставносвязочного аппарата и позвоночника ребенка. Эти упражнения

способствуют предотвращению нарушений осанки и плоскостопия, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Проводят не раньше чем через 30 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. Игровой стретчинг, упражнение которого носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуации, заданий. Упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности.

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, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы 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.

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. В работе по оздоровлению используют нетрадиционные пособия для развития дыхательного аппарата: воздушные шары, мыльные пузыри, пластиковые бутылки с “конфетти”, дудочки – свистки, вертушки.

Гимнастика пробуждения – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Традиционное проведение бодрящей гимнастики после дневного сна можно проводить под весёлую, динамичную музыку.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Дорожки здоровья (сенсорная тропа для ног) - на которой закреплены разные по фактуре “кочки”, изготовленные из различных материалов, делает хождение по дорожке увлекательным. Ходьбу по ней использую для развития тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия. Для получения лучших ощущений, дети ходят по дорожке босиком.

2) Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физическая культура – 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. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

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.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы. овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно эмоционального напряжения в забавной игровой форме. Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них

утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья. В утренние часы возможно проведение *точечного самомассажа*. Может проводиться в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

3) **Коррекционные технологии**

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 настроения и пр.

Технологии воздействия цветом или цветотерапия - правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Одна из методов этой технологии - «*Сухой дождь*»: шатер из разноцветных атласных лент, расположенных от теплых тонов к холодным, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Проходя через такой “дождь”, три-четыре раза в течение занятия (от теплых цветов к холодным), “шустрики” заметно успокаиваются, а “мямлики” (они ходят по направлению от холодного цвета к теплоте), наоборот, - активизируются. Разноцветные “струи” стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства своего тела в этом пространстве. За “струями” можно спрятаться от внешнего мира.

Следующий метод цветотерапии – «*Сухой бассейн*». Что интересного находят дети в играх в сухих бассейнах с шариками? Все просто: в них можно валяться, прыгать, «зарываться» в шарики, веселиться и развлекаться. Это замечательное оборудование поднимает настроение и вызывает массу положительных эмоций у детей, оказывает психотерапевтическое воздействие, снимает стрессы. Кроме того, играя в таких бассейнах, дети получают физическую нагрузку, которая положительно сказывается на развитии и здоровье малышей. Они также дают отличный массажный эффект, улучшая обмен веществ и кровообращение.

Арттерапия - это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность - и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги.

В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя:

- **изотерапию** (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.)
- **музыкотерапию** (лечебное воздействие через восприятие музыки).
- **сказкотерапию** (лечебное воздействие чтением, театрализацией).

Возможны 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, либо театрализованное представление детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы- основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. По ходу сказки дети учатся расслабляться, правильно дышать, преодолеваются барьеры общения, развивается речь, внимание, мышление, воображение. Под влиянием сказкотерапии ребенок корректирует своё поведение мягко и без потрясений.

Следующий метод арттерапии, который можно использовать при работе с детьми это **игротерапия** (процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры).

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии. Это один из современных методов, который применяется в детской практике. Песочная игра для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство.

Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно все заболевания от нервов. 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 мы вам предлагаем 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.
Стакан будет более блестящий, если помыть его еще и снаружи!
Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.
Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.
Если вы не уверены в свежести вашего дыхания – не дышите.
Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.
Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.
Если хочешь похудеть, ешь у зеркала.
Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съесть его в первый же день.
Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.
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!
Улыбкотерапия - здоровье детей станет крепче и от улыбки взрослого, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А еще у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение.
Наш семинар подошел к концу, всем желаю здоровья!