Семинар-практикум
«Здоровьесберегающие технологии в работе ДОУ»

Цель: передача опыта использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ; оптимизация работы по использованию разнообразных технологий для развития двигательной активности и укрепления здоровья дошкольников.

Задачи:

1. Усовершенствовать знания и навыки педагогов о здоровьесберегающих технологиях.

2. Вызвать интерес к инновационным здоровьесберегающим технологиям, повысить профессиональную компетентность педагогов.

3. Создать условия для включения всех участников в активную деятельность.

4. Создать позитивный эмоциональный настрой.

План проведения семинара

I блок семинара - теоретический

Психологический настрой.

Определение понятий «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Здоровесберега- ющая технология».

Демонстрация мультимедийной презентации: «Здоровьесберегающие технологии»

II блок семинара - практический

Игровой массаж

Игровая эстафета

Дыхательная гимнастика

III блок семинара – заключительный

Рефлексия.

Ход семинара

I блок семинара – теоретический

«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»

(Томас Карлейль)

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Наверное, каждый из нас мечтал в детстве найти клад или владеть сокровищем. У меня есть чудесный мешочек, и в нём находится предмет, который может показать вам настоящее сокровище. Хотите узнать, что это? (участники берут из чудесного мешочка маленькие зеркала).

Сейчас вы увидите самое дорогое, что есть на свете. А теперь можете взглянуть в зеркало. Все увидели самое дорогое? Что же это? (ответы участников.

Молодцы! Самое дорогое – это вы сами. Предлагаю улыбнуться самим себе, погладить себя по голове и сказать: «Я красивая, я замечательная!». Вы сами, ваше здоровье и здоровье наших детей и есть наше сокровище!

Положите свои зеркальца рядом с собой, они нам ещё пригодятся.

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

В ходе выступлений ведущий фиксирует предлагаемые варианты, отмечая общее и различное в определениях. Ведущий семинара дает несколько определений понятия, принятых в научном мире:

«Здоровье» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. (Большая советская энциклопедия)

«Здоровье» - нормальное состояние, правильное функционирование неподвижного организма. (Толковый словарь Ушакова)

«Здоровье» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном. (Словарь психологических понятий)

«Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. (ВОЗ)

Педагоги обсуждают и выбирают определения, наиболее полно раскрывающее понятие «Здоровье». Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «Здоровый образ жизни».

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

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.

Демонстрация мультимедийной презентации: «Здоровьесберегающие технологии»

Ведущий: 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.

Какие современные методы обеспечат физическое развитие и двигательную активность ребёнка, какие технологии являются эффективными в укреплении и сохранении психофизиологического здоровья детей – эти проблемы стоят сегодня перед многими педагогами.

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.

Педагоги ДОУ используют разнообразные формы и виды здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Главное назначение данных технологий – нацелить педагогов, специалистов детского сада, родителей и самое главное – самих детей на сохранение и укрепление здоровья.

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 закаливающих 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.

Являясь участниками этого процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для сохранения и укрепления здоровья.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности их можно разделить на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- технологии обучения здоровому образу жизни;

- коррекционные технологии;

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмика проводится 1 раз в неделю. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.

Динамические паузы проводятся во время НОД, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения могут включатся элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Гимнастика после сна проводится ежедневно после дневного сна 7 -10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, правильной осанки, обширное умывание, полоскание горла отваром трав. Для профилактики плоскостопия используется дорожка здоровья. Дети с удовольствием ходят по ней. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни - это в первую очередь технология воспитания культуры здоровья детей. Цель – формирование осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний по безопасному поведению, а также умение оказывать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 7-8 мин. с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Серия игровых образовательных ситуаций «Основы здорового образа жизни». Проводятся 1 раз в неделю в свободное время. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Самомассаж. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Активный отдых, прогулки (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, дети приобщаются к участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания.

Прогулки проводятся ежедневно в первой и второй половине дня. Общая продолжительность прогулки составляет не менее 3,5 – 4 часов, а также зависит от погодных условий. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, повышенной активности. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Используем в качестве вспомогательного средства,

как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко используем музыку для сопровождения образовательной деятельности дошкольников (на НОД по изодеятельности, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Также музыку используем перед сном, чтобы помочь детям успокоиться и расслабиться.

Сказкотерапия. Позволяет быстро победить стресс. Сказкотерапия лечит застарелые обиды, не дающие развиваться дальше. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: открытые просмотры с детьми для родителей; беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; участие родителей в подготовке и проведении праздников, совместное создание предметно – развивающей среды; анкетирование.

Комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между физическим здоровьем и психическим состоянием ребёнка, а значит, и реализовать истину: «Здоровому – всё здорово!».

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

<u>«Наши спинки»</u>

В колоночку в круг встали,

(Движения соответствуют тексту)

Ладошками 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.

<u>«Массаж дружба»</u>

Мы немножко отдохнем и массаж спины начнем.

Встанем ровно как осинки,

И у нас прямые спинки.

Мы по спинке пробежим,

Пальчиками постучим.

А потом ее погладим.

Плечи дружно мы расправим.

И уж точно знаем мы нам болезни не страшны.

<u>Игровая эстафета «Ловкая гусеница»</u>

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.

<u>Дыхательная гимнастика</u>

«Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш – ш – ш».

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 –руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши(«шар лопнул»); 2- руки в стороны, вниз, произнося «с –с –с» или «ш –ш-ш» («Шарик лопнул»).

III блок семинара - заключительный

Рефлексия: «Гусеница интереса и настроения»

Ведущий: Завершая педагогическую мастерскую, предлагаем вам, уважаемые коллеги, проанализировать своё эмоциональное состояние, интерес к данной теме и выразить его с помощью цветовых маркеров.

Обозначения цветовых маркеров:

Красный – всё понравилось, хочу узнать больше, использовать в практике;

Жёлтый – всё понравилось, интересно, познавательно;

Синий – понравилось, но спорно;

Чёрный - идеи не заинтересовали.

Ведущий: Предлагаю каждому из участников взять условное изображение настроения того цвета, какой подходит к его отношению к данной теме и представленному опыту, и выложить из них гусеницу интереса, которая тянется к солнышку, как мы с вами тянемся к здоровому образу жизни.

Каждый участник выбирает круг с соответствующим цветом. На магнитной доске с изображением полянки и солнца все по очереди выкладывают из выбранных кругов гусеницу, тянущуюся к солнцу. Ведущий завершает изображение своим кругом (с рожками и глазками), благодарит участников за сотрудничество.

Ведущий: Гусеница – насекомое неторопливое, но она хоть и медленно, но верно ползёт к своей цели и в конце концов становится прекрасной бабочкой

Так и мы, педагоги, не всегда быстро, но верно идём к поставленным целям, преодолевая сомнения, трудности и проблемы, встречающиеся у нас на пути, чтоб наши мысли и дела, наши старания превратились в прекрасный результат, чтоб в душе каждого ребёнка раскрылась и взлетела эта бабочка радости, интереса и желания расти и становиться лучше. Спасибо за сотрудничество!

Воспитатель МАДОУ д/с № 50 Т.В.Дубцова