

## Семинар-практикум

### «Создание условий для единого здоровьесберегающего пространства 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:** Игрушка - солнышко, листы бумаги, фломастеры, магнитная доска, маркер, сундучок с зеркалом, звукозапись «звуки водопада».

**Участники:** воспитатели и специалисты

**Ход мероприятия:**

**1. Вступительное слово.**

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).

Я записываю их на доске, если слова повторяются, то я ставлю 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. Здравствуй!** – 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».

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.**

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, оздоровлению детей, по профилактике и коррекции различных отклонений в здоровье.

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 здоровьесобогащению воспитателей дошкольного образования,
- здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.

#### **8. Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС :**

- 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**

- Применительно к ребенку.
- 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.:**

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.** Сегодня вашему вниманию я представляю 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.

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.

Использую массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно.

Использую 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 рекомендую проводить 2-3 раза в день на занятиях, Физминутка, 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 двустихья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котенок – глупыш,

Он думает: это не палец, амышь.

- 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.

7. 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.

8. «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.

#### 9. 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.

**13. 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?**

#### **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 даёте 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 попросту относиться к тем или иным ситуациям, ведь как вы знаете различные недопонимания очень неблагоприятно влияют на наше психическое здоровье в целом.*

Наш семинар подошел к концу.

Разработчик и ведущие семинара:

Антонова Ольга Викторовна – заместитель заведующего

Шереметьева Татьяна Алексеевна – воспитатель

Апрель 2025 года