***Семинар – практикум «Формирование мотивационных установок к здоровому образу жизни»***

**Цель:** уточнение и углубление компетенций воспитателей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья ребенка в условиях детского сада.

**План:**

1. «Использование квест-игры на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста по реализации ОО «Физическое развитие» - доклад старшего воспитателя Топоркиной Л.В.

2. Мастер-класс «Использование здоровьесберегающих технологий в формировании навыков здорового образа жизни у детей» - воспитатель Горбенко Ю.В.

3. «Игротерапия, как средство сохранения психического здоровья детей» - о доклад педагога-психолога Кущ Е.И.

**Ход:**

Добрый день, уважаемые коллеги! Рады приветствовать вас на Сегодня наш разговор пойдет о здоровье педагогов и их воспитанников. Мы будем разбираться, что же такое здоровье, из каких основополагающих моментов состоит это понятие.

Итак, *первая рубрика* – «Использование квест-игры на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста по реализации ОО «Физическое развитие».

В настоящее время в дошкольном образовании активно используются разнообразные инновационные технологии в области физического воспитания. Обращение воспитателей и специалистов к ним обусловлено стремлением оптимизировать педагогический процесс ДОУ по реализации задач и содержания образовательной области «Физическое развитие». Если говорить о квесте как о форме организации детских мероприятий, то это игра, чаще всего командная, включающая различные задания соревновательного характера и имеющая определенный сюжет. Квесты могут проводится среди подростоков, взрослых, работников офиса, учителей, студентов, менеджеров-людей любого возраста и профессии. Детские квесты отличаются наличием заданий, затрагивающих самые разные области знаний и умений - это могут быть как физические соревнования (например, эстафеты, так и интеллектуальные викторины. Участники принимают активное участие в процессе игры, они становятся «искателями», героями сказочных сюжетов. Такой праздник напоминает театрализацию: составляется «приключенческий» сюжет с участием популярных среди детей сказочных или мультипликационных героев. Но изюминка такой организации игровой деятельности состоит в том, что, выполнив одно задание, они получают подсказку к выполнению следующего, что является эффективным средством повышения двигательной активности и мотивационной готовности к познанию и исследованию. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием принимают участие в квестах.

Для малышей подойдут игры на основе сказочного сюжета. Например, можно составить сценарий квеста для детей младшей группы детского сада на основе сказки «Колобок». К малышам неожиданно в гости приходит этот сказочный персонаж и просит ребят о помощи — он заблудился в лесу, и ему нужно найти дорогу домой к бабушке и дедушке. Дети вместе с Колобком отправляются в путешествие, где их ожидают разные преграды в виде спортивных и интеллектуальных заданий. Можно внедрить в сценарий и других персонажей: Волка, Медведя, Лису.

Для дошкольников средней и старшей группы лучше выбрать персонажей из популярных мультфильмов — знакомство с любимым героем повысит образовательный интерес, активизирует познавательные процессы и просто оставит незабываемые положительные впечатления у малышей. Таким образом, для дошкольников эффективнее организовывать сюжетные, красочные детские квесты.

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ КВЕСТ БЫЛ увлекательным, и в то же время обучающим, чтобы задействовать всех участников, дать возможность каждому проявить себя, от педагога требуется высокий профессионализм как в плане подготовки такой игры, так и в ходе её проведения.

Таким образом квест-игры одно из интересных средств, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребёнка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией, что и является основным требованием ФГОС ДО. Можно с уверенностью утверждать, что Квест-игры одно из интересных средств, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребёнка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией.

Итак, *вторую рубрику* - *Мастер-класс «Использование здоровьесберегающих технологий в формировании навыков здорового образа жизни у детей» - осветит воспитатель Горбенко Ю.В.*

Уважаемые коллеги, что на ваш взгляд является самым ценным и дорогим в жизни человека? (ответы участников)

Вы правы, и я соглашусь с вами.

А вот когда я впервые задала детям это же вопрос, то услышала такие ответы: “деньги”, “машина”, “золото” и т. д. Я задумалась: «Как сделать так, чтобы жизнь и здоровье стали основными ценностями для моих воспитанников?

- И тогда я поставила себе цель - надо прививать детям навыки здорового образа жизни. Ведь недаром Казахский советский поэт-акын, доживший до 99 лет Ж. Жабаев сказал: «Здоровье ребенка превыше всего, Богатство земли не заменит его. Здоровье не купишь, никто не продаст. Его берегите, как сердце, как глаз!»

А для этого необходимо применять здоровьесберегающие технологии. Вы со мной согласны? А что относится к здоровьесберегающим технологиям?

• Динамические паузы

• Подвижные и спортивные игры

• Релаксация.

• Пальчиковая гимнастика

• Гимнастика для глаз

• Физкультурные занятия

• Игротерапия

• Самомассаж

• Точечный массаж

• Коммуникативные игры

Сейчас я предлагаю массаж пальцев рук по методике Су-Джок терапии, данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Мы возьмем с вами шарики. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

*Спасибо, молодцы, у вас получилось.* Много разных таких стихотворений по данной методике. Я вам приготовила картотеку буду рада с ней поделиться. Если вам понравился мой опыт, то я думаю, вы будете применять его в своей работе, а мне остаётся только поблагодарить Вас и пожелать всем удачи.

Итак, *третья рубрика* посвящена «Игротерапия, как средство сохранения психического здоровья детей» и о ней нам расскажет педагог-психолог Кущ Е. И.

Уважаемые коллеги! Вы не задумываемся о том, какое значение в нашей жизни имеют игры, в которые мы играли в нежно-детском возрасте. Почему именно с песочницей, куклами и жмурками мы ассоциируем наше детство? Оказывается, это самый лучший путь к нашей психической устойчивости, к избавлению от страхов и к умению общаться. Еще в 20-е годы прошлого века психотерапевты А. Фрейд, М. Клейн, Г. Хаг- Гельмут назвали детскую игру методом лечения, при котором дети развивают свои способности, учатся преодолевать конфликты и неурядицы. С помощью игры можно научить детей правильно строить диалог, влиять на психику малышей, убавлять гиперактивность и агрессию.

**Игротерапия**- это один из методов АРТ- ТЕРРАПИИ. Что же такое АРТ -ТЕРРАПИЯ? Арт-терапия (лат. ars искусство, греч. therapeia лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Буквально означает «лечение искусством». Это стремительно набирающий популярность комплекс методов оздоровления и психологической коррекции при помощи искусства и творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами, психотерапевтами и даже педагогами Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Существует множество видов АРТ ТЕРРАПИИ Виды АРТ ТЕРРПАИИ: Изотерапия Цветотерапия Песочная терапия Фототерапия Игротерапия Музыкотерапия Вокалотерапия Сказкотерапия Драмотерапия Библиотерапия Маскотерапия Куклотерапия Танцевально-двигательная терапия и др.

Но большее внимание я уделила именно ИГРОТЕРРАПИИ ИГРОТЕРАПИЯ- это воздействие на детей с использованием игр. Игра имеет сильное влияние на развитие личности ребенка, способствует развитию общения, коммуникации, созданию близких отношений, повышает самооценку. В игре формируется произвольное поведение ребенка, его социализация. Игра как средство подготовки к будущей жизни одно из главных положений русской народной педагогики. Игра призвана помочь ребёнку накопить душевный материал, сформировать и уточнить представления о жизненно важных действиях, поступках, ценностях. Игротерапия используется при проявлениях агрессии, помогает замкнутым детям, повышает самооценку, снимает эмоциональное напряжение, учит находить выход из конфликтных ситуаций, решает проблемы с адаптацией в детском саду, в школе, в новой семье Игровая терапия методика, спектр применения которой очень широк. Игрушки и игры, которыми увлечен ребенок, оказывают огромное влияние на развитие его личности, игротерапия становится важным средством в арсенале современных родителей и педагогов. Игрушки могут как обострить негативные черты, спровоцировать проявления агрессии, грубости, так и сгладить их при умелой организации игры и участии в ней взрослого.

Цель игротерапии - не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой. Песочная терапия одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт. Сегодня многие детские учреждения имеют ванночки для песка и воды. Но как оптимально использовать их, мало кто знает. Часто работники детского сада считают, что песок и вода нужны, чтобы дети чувствовали себя зимой как летом, а играть с ними даже не надо они делают это сами. Таким образом, интуитивно педагоги понимают тайну «песочной терапии», в основе которой лежит спонтанность проявления ребенка в песочных играх.

Новые технологии в игротерапии воспитывают умение видеть, чувствовать и понимать прекрасное. Развивают творческую активность, учат мыслить смело и свободно, ребенок становится пытливым, наблюдательным, эмоционально отзывчивым. Учат ориентироваться в духовных ценностях общества. Дают радость общения с товарищами, формируют умение сопереживать, кроме этого происходит совершенствование двигательно-моторной сферы.

Существует множество разных методик психологической помощи детям: игротерапия, сказкотерапия, арт терапия, песочная терапия и другие. Их эффективность уже давно доказана. Игра имеет исключительное значение для психического развития ребёнка, помогает ему приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегчённой форме. Отправная точка начала игротерапии это полное принятие индивидуальности ребёнка. Уважайте его желания, не заставляйте его играть насильно, сделайте так, чтобы игра приносила радость.

**Итоговое упражнение «Все у меня в руках!»**

Участники рисуют на листах бумаги свою руку, обводя ее контур, записывают вопрос у каждого пальца и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы.

Проведение:

Вопросы для оценки результатов работы обозначаются с помощью пальцев:

• Большой палец - больше всего мне понравилось ....

• Указательный - полезным для меня было ...

• Средний - во время семинара я поняла ...

• Безымянный - психологическая атмосфера

• Мизинец - мои пожелания и предложения.