**Семинар-практикум для педагогов**

Тема: «Виды здоровьесберегающих технологий и использование их в работе педагогов ДОУ»

Цель семинара: повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Ознакомить с новыми формами работы.

План семинара:

1. Вступительное слово старшего воспитателя *(актуальность проблемы)*

2. Определение понятий: технология, здоровьесберегающие технологии.

3. Виды здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ:

Медико-профилактические технологии.

Физкультурно-оздоровительные технологии.

Социально-психологические технологии

Образовательные технологии

Валеологическое просвещение родителей

4. Авторские методики оздоровления:

Методика В. Базарного;

Методика Аветисова;

Дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Ход семинара:

1. Вступление (актуальность проблемы)

Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В своей работе мы используем как традиционные, так и нетрадиционные методы: коррекционную гимнастику для глаз, массаж и самомассаж, Су - Джок - терапию, дыхательную гимнастику, релаксацию. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровъесберегающих технологий. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с некоторыми методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе. Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. По данной причине возникла востребованность педагогов образовательного учреждения в применении здоровьесберегающих технологий.

- Какова основная цель здоровьесберегающих технологий?

Цель: охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей

Какие виды здоровьесберегающих технологий используются в дошкольном образовательном учреждении?

**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.

Ведущий.

Вы верно перечисляете формы работы, которые проводятся в детском саду. Но это еще не технология. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей! (т. е. работа по здоровьесохранению ребенка должна быть систематической, непрерывной, спланированной в течение всего времени нахождения ребенка в детском саду и иметь четко обозначенную цель)

Необходимо классифицировать различные виды **здоровьесберегающих технологий**.

1. Медико-профилактические технологии – направлены на сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств:

• Мониторинг здоровья

• Организация профилактических мероприятий

• Рациональное питание

• Рациональный режим дня

• Здоровьесберегающая среда

• Контроль и помощь в обеспечении требований СаНПиН

2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

• Двигательный режим

• Динамические паузы

• Закаливание

• Гимнастика

• Подвижные и спортивные игры

• Дни **з**доровья

• Спортивные развлечения, праздники

3. Социально-психологические технологии обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подхода в процессе воспитания для сохранения психологического здоровья ребенка:

• Тренинги

• Релаксация

• Музыкотерапия

• Психогимнастика

• Сказкотерапия

4. Образовательные технологии:

• Образовательная деятельность по физическому развитию

• Формирование понятия *«****здоровый образ жизни****»*

• Формирование понятия *«безопасность»*

5. Валеологическое просвещение родителей

Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ:

• Дни открытых дверей

• Выступления на родительских собраниях

• Консультации

• Информация для стендов

• Памятки

• Презентации

• Буклеты

• Образовательный сайт МБДОУ

Кроме того, существуют авторские методики по здоровьесохранению детей.

1. Методика русский учёного, врача и педагога-новатора В. Базарного *(метод смены динамических поз)*

Предусматривает режим моторной свободы динамических поз, когда дети меняют в процессе занятия позы *«стояние-сидение»*, осуществляется посредством конторок. Их особенность состоит в том, что рабочая поверхность находится под наклоном. Угол наклона от 14 до 18 градусов. Изменение динамических поз на начальном этапе адаптации детей к ним происходит через каждые 10 минут, позже – через 15 минут.

Вместо традиционной сгорбленной сидячей позы – режим меняющихся поз, когда можно работать стоя за конторкой и сидя за столом в течение занятия. Работа, стоя за конторкой, обеспечивает тренировку опорно-двигательного аппарата, нормальную работу сердечно-сосудистой системы, активный режим для нервной системы.

Для работы с наглядностью используется динамическая подвеска. На ней располагается дидактический материал на такой высоте, чтобы ребенок на пальчиках мог дотянуться до него и снять. Карточки с заданиями и ответами могут находиться где угодно: на подвеске, на занавеске, за цветком и т. д. Поэтому дети не прикованы к столам и стульям, постоянно находятся в движении.

Физкультминутки проводятся с использованием офтальмотренажера.

Это своего рода траектории, по которым дети *«бегают»* глазами. При этом движения глаз должны сочетаться с движением головы. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, красочной, привлекающей внимание.

Сергеевич Аветисов, учёный

Метка на стекле *(по Аветисову)* Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости.

Ребенку предлагают рассмотреть круг, наклеенный на стекле, ответить, сколько на рисунке точек, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за окном и рассказать, что он там видит.

Дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой

Пример упражнения:

1. Упражнение *«Бабочка»*

Сидя за столом, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

2. Ворона

2. Упражнение *«Ворона»*

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: *«каррр»*, максимально растягивая звук [р].

Показ презентации *«Лечебные звуки»* Рукавишникова Н. В.

Практическая часть

1. Задание – разбиться на 3 команды, придумать название в соответствии с темой **семинара**, эмблему и девиз команды.

*(листы бумаги, карандаши, фломастеры)*

2. Задание *«Перевертыши»* *(разминка)*

Счастье перемещается кучами. *(Беда не ходит одна)*

Уйти от новой стиральной машины. *(Остаться у разбитого корыта)*

Лысина — мужское безобразие. *(Коса — девичья краса)*

От смелости затылок мал. *(У страха глаза велики)*

Чужие ботинки дальше от ног. *(Своя рубашка ближе к телу)*

На милиционере валенки мокнут. *(На воре шапка горит)*

Ниже пяток не опустишься. *(Выше головы не прыгнешь)*

Скрыл, что водоросль, выходи из аквариума. *(Назвался груз-дем — полезай в кузов)*

Курица кабану подружка. *(Гусь свинье не товарищ)*

Борщ сметаной поправишь. *(Кашу маслом не испортишь)*

Ложь уши ласкает. *(Правда глаза колет)*

Мало счастья — много вопросов. *(Семь бед — один ответ)*

Это плохо, если плохо начинается. *(Все хорошо, что хорошо кончается)*

Безделью часы — слезам год. *(Делу время — потехе час)*

Собак не страшиться — по городу гулять. *(Волков бояться — в лес не ходить)*

*«Знатоки»*

3. Вопросы САН ПИН

Сколько раз в неделю проводятся физкультурные занятия в группе раннего возраста и младшей группе. Сколько по времени оно длится?

При каких условиях прогулка сокращается *(ниже минус 15, скорость ветра более 7 м/с)*

Время проведения НОД в возрастных группах

Правила расстановки столов при проведении НОД в группе

Временной перерыв между НОД

Максимальное количество НОД в день в младшей и средней группе

Время проведения утренней гимнастики в группе раннего возраста, в подготовительной группе.

Время дневного сна для детей раннего возраста, детей подготовительной группы

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок в ДОУ *(3-4 часа)*

*«Физкультминутка»*

4 Двигательные упражнения:

Проведите 1 физкультминутки для детей *(организуйте педсостав)*

Проведите 1 пальчиковых гимнастики для детей *(организуйте педсостав)*

Проведите гимнастику для глаз *(3-4 упражнения)* организуйте педсостав

5 Коллаж *(клей, карандаши, вырезки, листы бумаги, ножницы)*

*«****Здоровый****образ жизни – выбор нашей семьи»*

*«Это разрушит твое****здоровье****»*

*«Важные слагаемые****здоровья ребенка****»*

*«Мы выбираем спорт!»*

*«Если хочешь быть****здоров – закаляйся****!»*

Создать коллаж, презентовать его. Вывести основную идею во главу листа.

В заключение, хочу рассказать Вам притчу. А вы подумайте – какой в ней смысл.

"Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

— Что ещё слепить тебе? — спросил Бог.

— Слепи мне Счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины. "

Смысл ясен – все в наших руках, и наше **здоровье тоже**. Берегите себя и будьте **здоровы**.

3 Рефлексия

Методика *«Неоконченное предложение»*.

Сегодняшний **семинар** помог мне убедиться…

Выполнять задания мне помогало…

В ходе **семинара мне было…**

Я оцениваю **семинар …**

Подведение итогов