Муниципальное казённое дошкольное образовательное

учреждение - детский сад № 7

**Семинар- практикум**

 **«Здоровье- всерьез»**

**Составила и провела: Инструктор по ФИЗО:**

**Семёнова Татьяна Александровна**

**10.11.2020 г.**

**Семинар-практикум « Здоровье -всерьез »**

Цель: использование здоровьесберегающих технологий с целью совершенствования физического и психического здоровья дошкольников.

**Игра «Приветики» (звучит музыка «Вальс снежинок»)**

Начните, пожалуйста, ходить по залу. Я предлагаю вам поздороваться с каждым за руку и сказать при этом: «Привет! Как хорошо, что ты здесь!». Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем – либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

(Эта игра физически сближает участников друг с другом и приносит в совместную работу элемент дружеских отношений).

**Упражнение «Воздушный шар»**

Уважаемые коллеги, у каждого из Вас есть листок бумаги и карандаши. Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Солнце светит ярко, кругом голубое небо, плывут мягкие пушистые облака. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Напишите 9 ценностей, которые важны 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 опасность скоро может 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? Как правило, остаются в списке ценности: Здоровье, семья и др.

Итак, поговорим сегодня о здоровье, и как ,начиная с дошкольного возраста прививать навыки здоровье сбережения.

Что такое здоровье? ( ответы коллег)

Всемирная организация здравоохранения определяет *здоровье* как полное физическое, духовное и социальное. Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что достигнуть необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития в процессе подготовки к школе может только **здоровый** дошкольник.

*Укрепление здоровья детей*– непременное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Существуют различные взгляды ученых на определение понятий «здоровье» и «здоровый ребенок», (В.Т. Спиркин, Н.М. Амосов, Г.П. Юрко, Ю.Ф. Змановский, Т.Л. Богина, Ю.В. Вельтищев и др.).

*Хорошее здоровье*– один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

*Здоровье*– важнейшее условие и в то же время результат полноценного физического и психического развития ребенка, особенно – его эмоциональной сферы.

*Здоровый ребенок*– как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и умственного развития.

*Здоровье ребенка*– это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоничное единство физических и интеллектуальных характеристик, своевременное формирование адаптивных и компенсаторных реакций в процессе роста.

С физиологической точки зрения *здоровье* характеризуется правильной и согласованной работой всех жизненно важных органов и физиологических систем организма, их своевременным развитием.

*Хорошее здоровье* – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном благополучие человека.

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что достигнуть необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития в процессе подготовки к школе может только **здоровый** дошкольник.

Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Что такое технология?

Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Таким образом, «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.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни**.**

**«Солнышко здоровья»**

Уважаемые педагоги, перед вами набор различных слов (виды здоровьесберегающих педагогических технологий). Нужно весь этот беспорядок превратить в три группы здоровьесберегающих технологий. («Технологии сохранения и стимулирования здоровья», «Технология обучения здоровому образу жизни», « Коррекционные технологии»). Из каждого солнышка святят лучики здоровья. У каждого солнышка свое название – вид технологий. На лучике написана педагогическая технология. Вам нужно распределить технологии по группам. (Звучит музыка медленная)

***Итак, проверим***

К технологии сохранения и стимулирования здоровья относятся: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая,

К технологии обучения здоровому образу жизни относятся: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж.

К коррекционной технологии относятся: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Сегодня, уважаемые коллеги, мы подробно остановимся на педагогической технологии – игровой стретчинг.

Презентация «Игровой стретчинг - как средство комплексного оздоровления детей дошкольного возраста»

**«Прокурор- адвокат».** Уважаемые коллеги*,* те кто использует в своей работе технологию «Игровой стретчинг», предлагаю вам выбрать себе роль адвоката, и новатора. Адвокат- оптимист, выделяющий положительные стороны этой технологии.

Коллеги, которые считают эту технологию не эффективной в оздоровлении детей – выбирают себе «Прокурор» – пессимист, который выделяет отрицательные моменты технологии «Игровой стретчинг».

Рефлексия «Яблоня ожиданий» Красные яблоки – оправдали свои ожидания от этого мероприятия, зелёные – нет.

**Здоровьесберегающие технологии**

*1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

*Стретчинг*

Не раньше, чем через30 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

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы

*Ритмопластика*

Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста

Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка

*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 со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп

Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ 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

*Технологии эстетической направленности*

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп

Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса

*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

*Гимнастика бодрящая*

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ

*Гимнастика корригирующая*

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

*Занятия из серии «Здоровье»*

1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста

Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

*Самомассаж*

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

*Точечный самомассаж*

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста

Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

2. Коррекционные технологии

*Арттерапия*

Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы

Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий

*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 настроя и пр.

*Сказкотерапия*

2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста

Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей

*Технологии воздействия цветом*

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач

Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

*Технологии коррекции поведения*

Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста

Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий

*Психогимнастика*

1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Занятия проводятся по специальным методикам

*Фонетическая ритмика*

2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. Возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.

Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

*3. Технологии обучения здоровому образу жизни*

*Физкультурное занятие*

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.

Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

*Проблемно-игровые ситуации (игротреннинги и игротерапия)*

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом

Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

*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.

*Занятия из серии «Здоровье»*

1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста

Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

*Самомассаж*

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму