

**Семинар - практикум для педагогов и родителей
на тему: «Внедрение здоровьесберегающих
технологий в работе ДОУ и в семье»**

Выполнила и провела:

Зам.директора по УВР
М.К.Клявдо, Маньковская Д.Е.

Цель семинара: раскрыть смысл необходимости внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ и в семье.

Задачи семинара:

1. познакомить участников семинара - практикума с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ;
2. пробудить интерес родителей к педагогическому процессу в ДОУ;
3. установить тесную связь педагогов и родителей в формировании навыков ЗОЖ у детей;
4. предоставить рекомендации для формирования ЗОЖ в семейных условиях.

Ожидаемые результаты:

1. повышение педагогической грамотности родителей в вопросах здоровьесбережения;
2. сформировать ответственное отношение родителей к своему здоровью и здоровью своих детей;
3. родители овладели конкретными приёмами оздоровления;
4. актуализированы детско - родительские отношения посредством проведения оздоровительных мероприятий в условиях семейного воспитания.

(Звучит спокойная музыка. Трек №1.)

Инструктор: Здравствуйте, уважаемые родители. Позвольте начать моё выступления со стихотворения В. Крестова "Тепличное создание":

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов - богатырей.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании современного и здорового ребенка является приоритетной задачей в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный

рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами и постараемся выяснить.

(Слайд №1).

Наша цель на сегодня:

- познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями ДОУ;
- показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста;
- дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

И начнём мы с игры - разминки, которая называется «Доброе слово от солнышка». Я предлагаю вам встать в круг. Это солнышко пробежит сейчас по кругу, а мы скажем друг другу комплименты и добрые слова.

Игра - разминка «Доброе слово от солнышка».

Инструктор: Мы с вами провели психодинамическое упражнение разминочного типа. После такой замечательной игры у вас всех поднялось настроение, вы сейчас очень внимательны и настроены на работу. Сегодняшняя наша встреча пройдет в форме телевизионной передачи «Жить здорово» и мы переходим к рубрике «Про здоровье» **(Слайд №2).**

(Звучит спокойная музыка. Трек №2).

Я расскажу вам старую легенду: “Давным - давно, на горе Олимп жили - были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека. " Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

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.

(Звучит спокойная музыка. Трек №3).

Итак, рубрика «В детском саду».

Сохранение и укрепления здоровья воспитанников является основной задачей нашего дошкольного учреждения.

Ожидаемый результат нашей работы при использовании здоровьесберегающих технологий **(Слайд №3):**

- снижение уровня заболеваемости детей;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- формирование у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья;
- вовлечение родителей в учебно - воспитательный процесс.

Так что же такое здоровьесберегающие технологии? **(Слайд №4).**

Здоровьесберегающие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. ЗСТ применяются в различных видах деятельности и представлены как: технологии сохранения и стимулирования здоровья

Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

- здоровье физическое;
- здоровье психическое;
- здоровье социальное;
- здоровье нравственное.

Целью и задачами здоровьесберегающих технологий являются (Слайд №5):

- сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;

- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Реализация модели формирования здоровья детей обеспечивается (Слайд №6):

- направленностью воспитательно - образовательного процесса на физическое развитие детей и их валеологическое образование;
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в ДОУ;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей. Причем, физическому и психологическому аспектам уделяется одинаково большое внимание, в то время как еще несколько лет назад в детских садах велась работа предпочтительно по сохранению и поддержанию физического здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как (Слайд №7):

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья:** динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика бодрящая, гимнастика ортопедическая;
- **технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурные занятия, ритмика, проблемно - игровые и коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж, спецзакаливающие методики;
- **коррекционные технологии:** арт - терапия, цветотерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии коррекции поведения, психогимнастика, логоритмика, биоэнергопластика.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

И вот мы плавно переходим к следующей рубрике «Наша мастерская». В ней я поделюсь опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду. К сожалению, эфирное время ограничено, поэтому я расскажу и покажу лишь малую толику большой работы, которую я и педагоги проводим в детском саду.

Формы работы по здоровьесбережению, которые я применяю в работе с детьми в нашем детском саду (Слайд №8):

- физкультурные занятия;
- спортивные праздники и развлечения;
- физкультминутки или динамические паузы;
- утренняя гимнастика;
- музыкально - ритмические упражнения;
- подвижные игры;
- игры - релаксации;
- элементы психогимнастики;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- игровой массаж;
- Су - Джок - терапия;
- степ - аэробика;
- работа с педагогами;
- работа с родителями.

Просмотр слайдов каждого вида ЗСТ №9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17.

И вот мы подошли с вами к рубрике «Помоги себе сам», где я покажу и расскажу более подробнее о некоторых видах здоровьесберегающих технологиях. Все это вы и сами можете использовать с детьми дома.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз подразумевает под собой проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2 - 4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя. Я предлагаю Вашему вниманию упражнение, которое использую в своей работе.

«Глазки».

Чтобы зоркими нам быть - **(Вращать глазами по кругу по 2 - 3 сек.)**

Нужно глазками крутить.

Зорче глазки, чтоб глядели, **(3 - 5 с массажировать верхние и нижние веки)**

Разотрем их еле - еле.

Нарисуем большой круг **(Глазами рисовать круг)**

И осмотрим все вокруг. **(Влево, вправо)**

Чтобы зоркими нам стать, (Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 - 2 сек.)

Нужно на глаза нажать.

Глазки влево, глазки вправо, (**Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево**)

Вверх и вниз и все сначала.

Быстро, быстро поморгать,

Отдых глазкам потом дай.

Нужно глазки открывать, (**Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)**)

Чудо, чтоб не прозевать.

Треугольник, круг, квадрат, (**Нарисовать глазами геометрические фигуры по часовой стрелке**)

Нарисуем мы подряд.

И следующий вид ЗСТ с которой я хочу вас познакомить - это ритмопластика.

Ритмопластика.

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Игра «Сороканожка».

Су - Джок терапия.

Су - Джок терапия - это эффективный метод профилактики и лечения болезней. В переводе «СУ» - кисть, «ДЖОК» - стопа. Автором данной терапии является профессор Пак Чжа Ву. Приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, в коррекционно - логопедической работе, для улучшения психоэмоционального состояния детей и развитию мелкой моторики пальцев рук посредством массажа. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком.

Я сейчас раздам вам специальные массажные мячики и мы попробуем с помощью массажа рук активизировать биологически активные точки.

Этот шарик непростой, (**любоемся шариком на левой ладонке**)

Он колючий, вот какой. (**накрываем правой ладонью**)

Будем с шариком играть (**катаем шарик горизонтально**)

И ладонки согревать.

Раз катаем, два катаем (**катаем шарик вертикально**)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, **(катаем шарик в центре ладошки)**

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. И какой же вывод мы можем сделать из того, о чем мы сегодня говорили? А вывод заключается в следующем **(Слайд №18)**: чтобы наши дети были здоровы и научились осознанному отношению к своему здоровью, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни. «Здоровье - это вершина, которую каждый должен покорить сам» - так гласит восточная мудрость. И наша с вами задача - научить детей покорять эту вершину. С сильным умом в сильном теле можно добиться любых успехов и любых высот.

И напоследок, хочу напомнить, Вам, десять «золотых» правил здоровьесбережения **(Слайд №19)**:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Не забывайте и всегда старайтесь соблюдать эти правила.

(Слайд №20). Наша телепередача «Жить здорово» подошла к концу.

Желаю вам хорошего настроения на весь оставшийся день. Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово!