**Семинар – практикум для педагогов**

**«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»**

Семинар подготовила:

воспитатель МАДОУ города Нижневартовска

ДС №88 «Одуванчик»

Гизатуллина Эльвира Тагировна

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Цель здоровьесберегающей технологии - обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья:  
  (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз;
* дыхательная гимнастика, физкультурно-оздоровительная работа, массаж, психогимнастика);
* технологии обучения здоровому образу жизни: (физкультурные занятия);
* коррекционные технологии: (технологии музыкального воздействия — используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр., сказкотерапия, технологии воздействия светом — правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка).

**Существует 10 золотых правил здоровьесбережения.**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра! (Это касается всех нас, не только детей).

Но детский сад - не лечебное учреждение. Наша с вами задача не заменить поликлинику, а проводить систематическую профилактическую работу, направленную на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

**Педагогический тренинг «Уровень педагогического мастерства»**

Воспитатели называют формы работы, направленные на оздоровление физическое развитие детей, а ведущий на фланелеграфе составляет эту схему, используя заранее приготовленные таблицы.

Педагогам предлагается оценить себя по каждому разделу схемы, используя цветные квадраты, обозначающие уровни педагогического мастерства:

* зеленый – хорошие знания, нет затруднений;
* желтый – слабо, недостаточно знаю, не всегда получается;
* красный – внимание – беда, не знаю, не получается.

В результате наглядно видно, какая из проблем вызывает затруднения у большинства педагогов.

**Рефлексивно-ролевая игра**

**«Что мешает ребёнку в нашем детском саду быть здоровыми»**

- Мы сознательно поставили вопрос о негативных воздействиях на ребёнка в детском саду, так как начинать необходимо с тех причин, на последствия которых мы можем повлиять, не затрагивая глобальные: неблагоприятную экологию, наследственную предрасположенность и пр.

**Участники игры объединяются в следующие группы:**

* «Воспитатели»
* «Специалисты»
* «Родители»
* «Администрация»

Участникам каждой группы необходимо в письменном виде определить те причины, которые с их точки зрения, мешают ребёнку, посещающему наш детский сад, быть здоровым, а затем это обсудить.

В каждой группе должна быть копилка упражнений, направленных на всестороннее развитие каждого ребенка и группы детей в целом.

Наша основная задача - сохранить и укрепить физическое и нервно-психическое развитие ребенка. Практическая работа по этим направлениям организуется с учетом возрастных особенностей детей, что позволяет повысить ее эффективность и оказать положительной влияние на состояние здоровья и динамику их физической подготовленности.

**Кроссворд «Здоровье – это движение!»**

**Записываем ответы по порядку по горизонтали.**  
1. Основной и любимый вид деятельности детей *(игра)*.  
2. Гимнастический предмет для совершенствования талии *(обруч).*  
3. Кружок физического воспитания *(секция).*  
4. Один из видов движения *(метание).*  
5. Гимнастические танцы под музыку *(аэробика).*  
6. Один из способов пробуждения организма *(гимнастика).*  
7. Один из видов профилактики заболеваний *(закаливание).*  
Должно получится слово по вертикали.  
8. То, что предотвращает заболевание *(профилактика).*

- Здоровье - самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

- Сегодня мы много говорили о здоровье, о здоровье наших детей. А сейчас я предлагаю вспомнить о собственном здоровье. Все мы прекрасно понимаем, как важно беречь свое здоровье. Но делаем ли мы что-то для того, чтобы сохранить его на долгие годы? Давайте ответим на несколько вопросов теста и узнаем, как мы относимся к своему здоровью.

**Тренинг «Моё здоровье»**

1. Ваш любимый напиток?  
2. Как вы относитесь к жирной пище?  
3. Если вас одолела бессонница, вы:  
4. Если у вас нет жалоб, ходите ли вы к врачам?  
5. Если что-то заболело, сразу ли вы обратитесь к врачу?  
6. Дружите ли вы со спортом?  
7. Принимаете ли вы лекарства?  
8. Если у вас дурное настроение, вы:

- Сейчас мы выполним с вами психотехническое упражнение, с помощью которого можно снять усталость, обрести внутреннюю стабильность и почувствовать уверенность в себе.

**Упражнение называется «Внутренний луч».**  
 - Приметите удобную позу, сядьте удобно.*(Включается спокойная музыка).*

- Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность - спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией.

- И теперь вместе, не открывая глаза, произносим «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

**«Немного о серьезном в шутку». Сказка «Красная шапочка!»**

- Бабушка, бабушка, а почему у тебя такое морщинистое лицо?  
- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.  
- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.  
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?  
- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.  
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?  
- Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

**Если ты не хочешь выглядеть, как эта бабушка, веди здоровый образ жизни!**

- В.А.Сухомлинский говорил: «Забота о человеческом здоровье, о здоровье ребенка - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм, не свод требований к режиму, питанию, труду и учебе. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил».

Детский сад должен стать садом, где ребенка научат с ранних лет заботиться о своем здоровье. А это зависит от нас, взрослых, мы подаем пример своим поведением ибо ребенок, как банк, что в него вложишь, то и получишь. А прежде чем научить кого-то что-то делать, надо научиться это делать самому. Ведь каждый из нас знает, что своё здоровье или близких тебе людей нельзя купить ни за какие деньги. Оно сохраняется или приобретается ежедневным трудом. Давайте же человеческую ценность – «здоровье» поставим из всех своих приоритетов на 1-ое место. И давайте это важное дело не оставлять на понедельник, а начнем прямо сейчас, неважно утро это, день или вечер.

**Презентация на слайдах «Я здоровым быть могу – сам себе я помогу»**

* Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
* Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.
* Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
* Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – ваши попутчики.
* Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
* Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
* Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
* Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.
* Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
* Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.
* Успехов всем нам в сохранении и улучшении своего здоровья. Будьте молоды и жизнерадостны, как и ваши воспитанники.

**Использованная литература**  
1. Сыромятникова Л.М. Педагогические советы в дошкольном образовательном учреждении: Функции. Содержание. Планирование. Методы. Традиционные и нетрадиционные формы. – М.: «Планета», 2011.  
2. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2011.  
3. Белая К.Ю. Педагогический совет в дошкольном образовательном учреждении. – М.: ТЦ Сфера, 2004.  
4. Педагогические советы / авт.-сост. И.М.Бушнева. – Волгоград: Учитель, 2012г.