

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 126

**СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ».**



Подготовила:
Тихомирова Светлана Владимировна
должность: воспитатель

Екатеринбург

«Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ».

Цель: формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни. Уточнение и углубление компетенций воспитателей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья дошкольников в условиях детского сада.

Задачи:

1. Расширить знания педагогов по формированию основ здорового образа жизни.
2. Развивать творческий потенциал педагогов.
3. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Материалы и оборудование: шаблон дерева, вырезанные из бумаги зеленого, розового и желтого цвета шаблоны яблок, жетоны, задания на индивидуальных карточках, картотека гимнастики для глаз.

Воспитатель: Добрый день уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами поговорим о здоровьесберегающих технологиях. Перед тем как я начну семинар мне бы хотелось, чтобы вы на заранее подготовленных шаблонах яблок (зеленого цвета) написали свои ожидания от семинара и поместили их на дерево.

Наше с вами общение сегодня пройдет в форме игры-викторины. Вам будут предложены различные задания в соответствии с темой. Работать будем в командах. За каждый правильный ответ команда получает жетон. Но прежде чем приступим к выполнению заданий, проведем с вами небольшой психологический тренинг с элементами утренней гимнастики.

Прошу всех встать в круг и повторять за мной!

Психологический тренинг:

Поглаживая себя по плечам, улыбнитесь и повторяйте слова:

«Я очень собою горжусь, я такая везде пригожусь»; (2 раза) Руки на пояс, наклоны головы влево - вправо:

«Я решаю любые задачи, со мною всегда успех и удача»; Руки к плечам, круговые движения плечами вперед-назад повторяя:

«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего!»; Вращение руками вперед- назад, повторяя:

«На пути у меня нет преграды, все получится, так как мне надо!»; Наклоны туловища в стороны, повторяя:

«Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»; Повороты туловища в стороны, повторяя:

«Покой и улыбку всегда берегу, мне помогают, и я помогу!»;

Подъем поочередно правой - левой ноги, повторяя:

«Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен, и я прекрасна!»; Подпрыгивая на двух ногах, повторяя:

«Я добра и энергична, и дела идут отлично!»; Руки через

стороны вверх и вниз вдох-выдох, повторяя:

«Вселенная мне улыбается и все у меня получается».

А теперь прошу разделить на две команды и занять места за столами.

Задание № 1 «Блиц-опрос».

Я, буду, задавать вопросы, а вы предлагайте свои ответы. (После озвучивания ответа каждой командой на экране появляется правильный ответ).

- Что такое здоровье?

(Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов) (Всемирная организация здравоохранения).

- Как называется наука, занимающаяся изучением ЗОЖ? (Валеология)

- Что вы понимаете под здоровье сберегающими технологиями?

(Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника, педагога и родителя.

- Назовите три группы здоровьесберегающих технологий:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья;

Технологии обучения здоровому образу жизни;

Коррекционные технологии.

- Назовите формы физкультурно-оздоровительной работы?

- физическое развитие;

закаливание, формирование КГН;

беседы по валеологии;

спортивные праздники;

спортивные развлечения и досуги;

недели здоровья;

соревнования; прогулки-походы;

самостоятельная деятельность детей;

подвижные игры;

утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);

двигательно-оздоровительные физкультминутки;

физические упражнения после дневного сна;

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

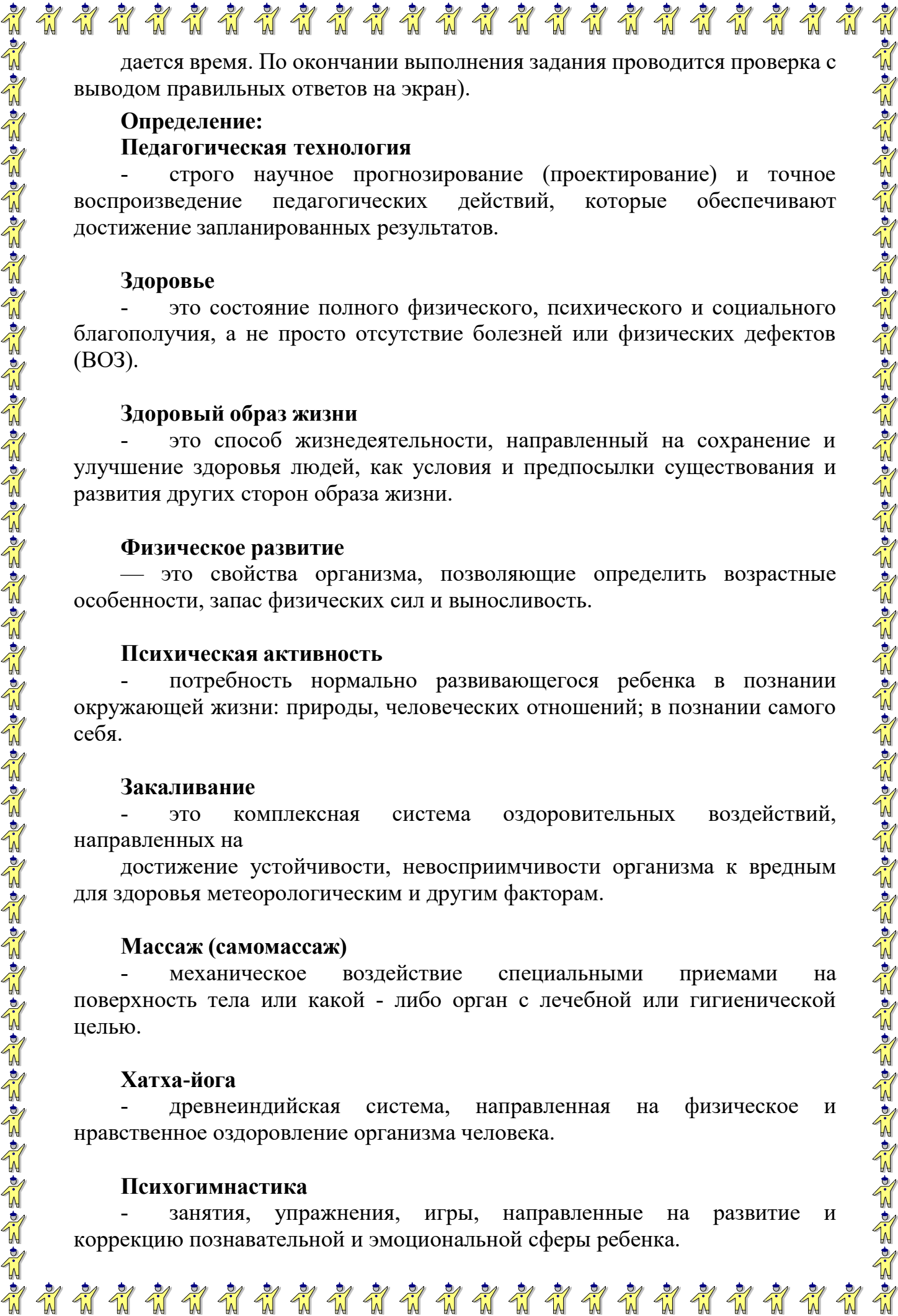
оздоровительные процедуры в водной среде.

Задание № 2 Терминологический диктант «Продолжи фразу».

Вам необходимо к каждому определению подобрать термин – понятие.

- (У каждой команды лежат карточки с понятиями и определениями (по 5 шт.).

Педагоги должны совместить определение и понятие. На выполнение задания



дается время. По окончании выполнения задания проводится проверка с выводом правильных ответов на экран).

Определение:

Педагогическая технология

- строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

Здоровье

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

Здоровый образ жизни

- это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

Физическое развитие

— это свойства организма, позволяющие определить возрастные особенности, запас физических сил и выносливость.

Психическая активность

- потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.

Закаливание

- это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам.

Массаж (самомассаж)

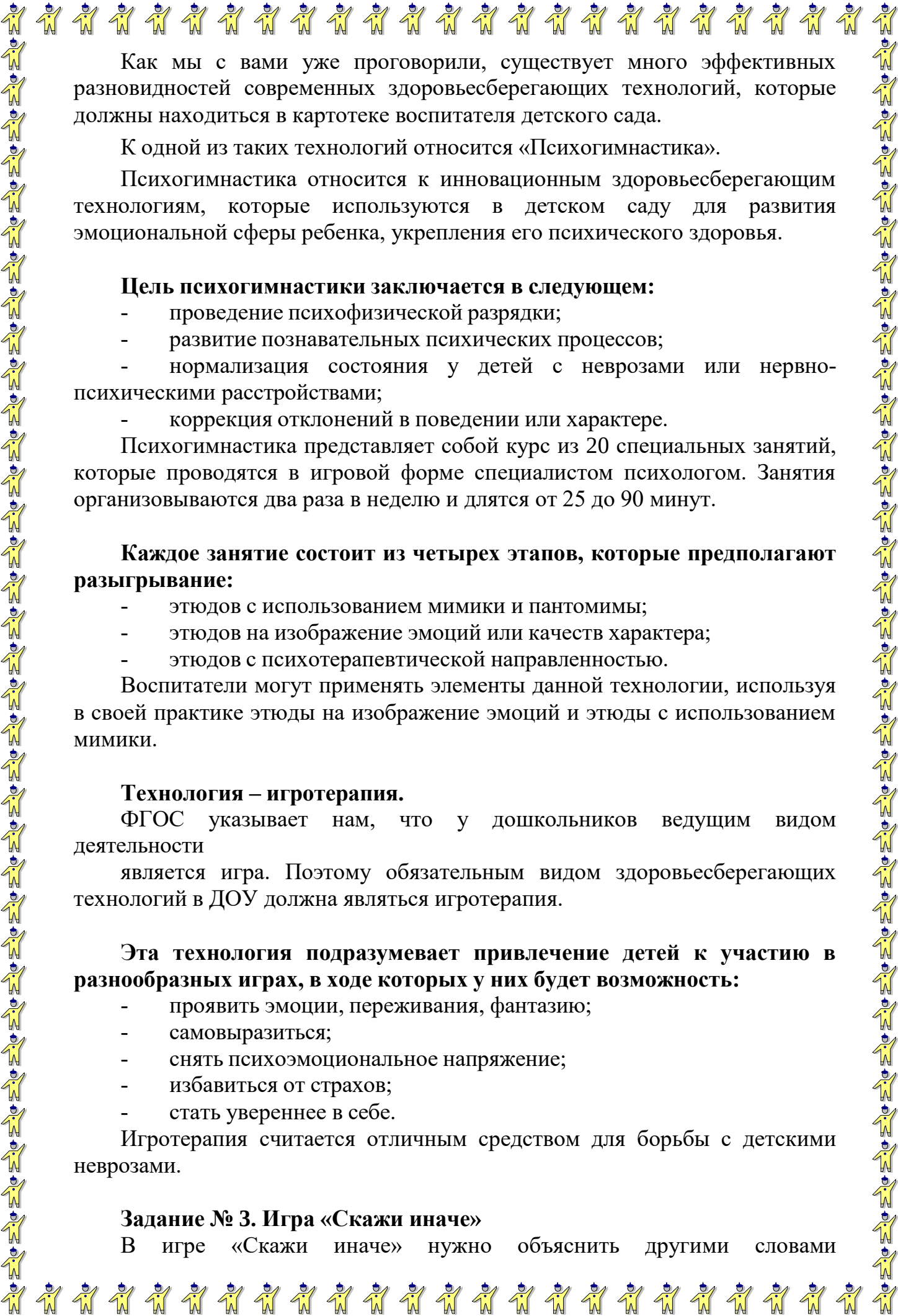
- механическое воздействие специальными приемами на поверхность тела или какой - либо орган с лечебной или гигиенической целью.

Хатха-йога

- древнеиндийская система, направленная на физическое и нравственное оздоровление организма человека.

Психогимнастика

- занятия, упражнения, игры, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы ребенка.



Как мы с вами уже проговорили, существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

К одной из таких технологий относится «Психогимнастика».

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья.

Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме специалистом психологом. Занятия организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут.

Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.

Воспитатели могут применять элементы данной технологии, используя в своей практике этюды на изображение эмоций и этюды с использованием мимики.

Технология – игротерапия.

ФГОС указывает нам, что у дошкольников ведущим видом деятельности

является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия.

Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Задание № 3. Игра «Скажи иначе»

В игре «Скажи иначе» нужно объяснить другими словами

отгадываемое слово.

Каждый игрок команды берет по одной карточке, на которой написано слово, которое так или иначе связано с нашей сегодняшней темой семинара. Во время объяснения слова игрок может использовать синонимы и антонимы, главное не использовать однокоренные слова. Задача остальных игроков команды отгадать данное слово как можно быстрее. За каждый правильный ответ команда получает жетон.

1 команда. Правильное питание, бодрость, закаливание, соревнования, массаж.

2 команда. Зарядка, выносливость, подвижные игры, кислородный коктейль, профилактика.

При использовании данной игры с детьми, можно использовать карточки с изображением слова – ребенок должен объяснить детям, что нарисовано на его карточке. На первом этапе введения игры можно разрешить детям при объяснении использовать мимику и жесты.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Задание № 4. Продолжите пословицу, поговорку о здоровье (Пословицы предлагаются командам по очереди, ведущий читает первую часть, команда продолжает и поясняет).

Чистота – (залог здоровья) Здоровье дороже (золота) Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке) Если хочешь быть здоров – (закаляйся) В здоровом теле – (здоровый дух) Здоровье за деньги (не купишь)

Береги платье с нову, (а здоровье смолоду) Горьким лечат, (сладким калечат)

Держи голову в холоде, живот (в голоде, ноги в тепле) Двигайся больше (проживешь дольше)

Задание № 6 «Переводчик»

У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно с помощью мимики, рук изобразить смысл текста для того, чтобы команда соперников отгадала и прочитала текст пальчиковой гимнастики. (Время на подготовку).

Апельсин

Мы делили апельсин, Много нас, а он один. Эта долька для ежа,
Эта долька для стрижа, Эта долька для утят,
Эта долька для бобра, А для волка кожа. Он сердит на нас, беда!
Разбегайтесь кто куда!

Семья

Этот пальчик — дедушка, Этот пальчик — бабушка, Этот пальчик — папочка, Этот пальчик — мамочка, Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья.

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает 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.

Чтобы вы немного отдохнули, мне бы хотелось провести с вами небольшую разминку, которая называется «Метка на стекле» (по Аветисову). Эта разминка позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика.

Способствует профилактике близорукости.

Предлагаю рассмотреть круг, наклеенный на стекле, ответить, сколько на рисунке точек, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за окном и рассказать, что вы там видите.

Для работы с детьми, я подготовила для вас небольшую картотеку гимнастики для глаз.

Задание № 8. «Весёлое занятие»

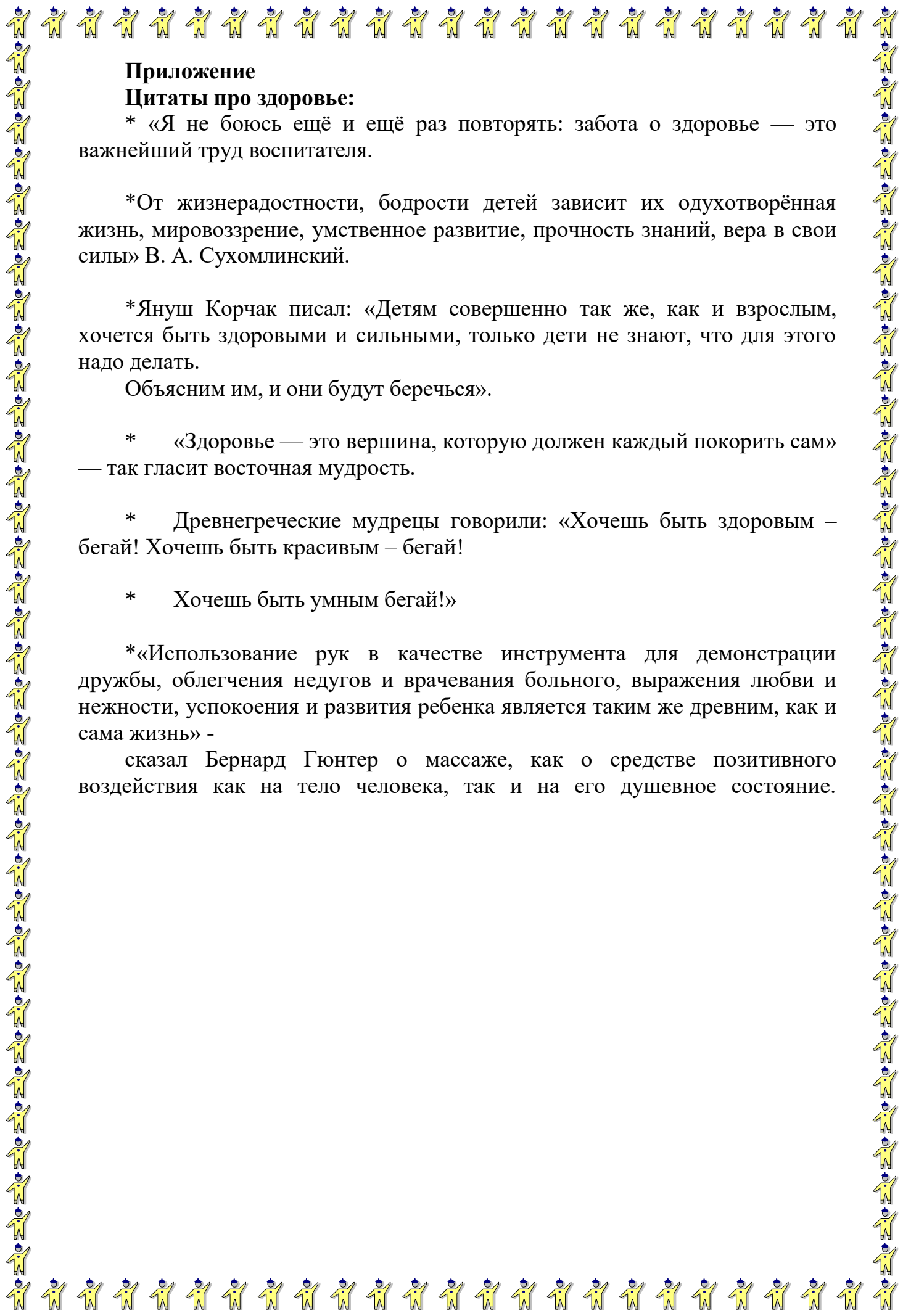
Каждой команде предлагается показать 1 физминутку и провести 1 подвижную игру.

В заключении проводится награждение (медали «Знаток ЗОЖ» или шуточные дипломы).

Уважаемые коллеги! Продолжим работу с нашим деревом. Если ваши ожидания оправдались и вам понравился сегодняшний семинар, вы взяли что-то из него для себя, повесьте на дерево розовое яблоко, если вам все это было уже знакомо, вам это не пригодится, повесьте желтое яблоко.

На этом наша встреча окончена. Хочется поблагодарить вас за сотрудничество, пожелать вам профессиональных успехов и сказать вам

«Будьте здоровы!»



Приложение

Цитаты про здоровье:

* «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворённая жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. А. Сухомлинский.

*Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.

Объясним им, и они будут беречься».

* «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

* Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай!

* Хочешь быть умным бегай!»

*«Использование рук в качестве инструмента для демонстрации дружбы, облегчения недугов и врачевания больного, выражения любви и нежности, успокоения и развития ребенка является таким же древним, как и сама жизнь» -

сказал Бернард Гюнтер о массаже, как о средстве позитивного воздействия как на тело человека, так и на его душевное состояние.