

МБДОУ №3гАрдон.

**Семинар практикум для воспитателей
«Новые здоровье сберегающие
технологии в ДОУ»**

Составила учитель-логопед
Ахмедова С А.

2017г.

Цель: использование «здоровье сберегающих» технологий с целью совершенствования физического и психического здоровья детей.

Метод «Дерево ожиданий».

Цель: участники самостоятельно формируют свои ожидания от семинара, узнают об ожиданиях других участников, на протяжении всего семинара видят свое продвижение вперед.

Материал: готовое дерево, шаблоны зеленых яблок.

Ход: на заранее подготовленные шаблоны – яблоки участники пишут свои ожидания от семинара и помещают их на дерево.

Упражнение «Воздушный шар»

(о ценности здоровья для человека)

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные 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 скоро 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?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т.д. (в зависимости от выбора необходимо своими словами подвести к значимости здоровья в жизни людей).

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровье сберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов ДОУ. Проблема оздоровления

детей — это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива нашего учреждения на длительный срок.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье сбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

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

Таким образом, «Здоровье сберегающая 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.

ЗСПТ применяются в различных видах деятельности. **Выделяются три группы «здоровьесберегающих» технологий:** технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии

«Дождь здоровья»

Уважаемые педагоги, перед вами набор различных слов. Нужно весь этот беспорядок превратить в три группы «здоровьесберегающих» технологий. Из каждой тучки идет целительный дождик здоровья. У каждой тучки свое название – вид технологий. Вам нужно распределить технологии по группам.

Проверим. 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, минутки вхождения в день и минутки шалости, кинезиологические упражнения.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игра-терапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказка-терапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психа-гимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

«Встреча в галстуках». Предлагаю вам надеть галстуки (зеленые, черные, желтые). Зеленые галстуки принадлежат новаторам, которые показывают технологии. Черный галстук – пессимистам, которые выделяют отрицательные моменты технологий. В желтых галстуках оптимисты, выделяющие все положительное.

Арттерапия - это волшебная страна. Там ребенок научится быть самим собой, станет понимать чувства других, и использовать эмоции в качестве средства общения. Помогут нам справиться с трудностями волшебство, юмор и справедливое отношение к добру и злу, живущих в сказках, завораживающие и удивительные звуки музыки, а также богатство образов и красок произведений великих художников и самих малышей. К душе каждого ребенка важно найти особый ключик. Наполняя внутренний мир малыша яркими впечатлениями, помогая ему овладевать разнообразием техники и приемами рисования, радуюсь каждой новой удаче вместе с ним. Все дети очень любят рисовать. В своих маленьких шедеврах они передают свое отношение к окружающему миру и дают возможность выплеснуться своему "Я".

Изотерапия имеет индивидуальную коррекционно-развивающую направленность, и успешно применяется для детей с проблемами социальной адаптации, эмоционально-волевой неустойчивостью, заниженной самооценкой, низкой работоспособностью, нарушениями в поведении. Использование искусства в качестве терапевтического фактора в образовании доступно для педагогов, причем специальные медицинские знания для этого не требуются.

Рисование клубком

Цели: повышение самооценки детей с симптомом «Я не умею рисовать», развитие

креативности. Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой

работе.

Необходимые материалы: клубок ниток или веревки. Ход работы: педагог должен размотать клубок ниток и показать детям, каким образом создавать на полу или столе узоры, или картины. Затем клубок берет по очереди каждый ребёнок и, разматывая его, создает композицию. Отрывая нить, передает клубок следующему. После того, как созданы все композиции, можно обсудить то, что получилось.

Коррекционные технологии Арттерапия. лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка таких как: красочная живопись с помощью пальцев, красочная живопись с помощью ног, живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.), отпечатки рук на прохладном, теплом песке.

Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. регулярное проведение музыкальных пауз на занятиях. Положительно влияет на развитие творческих способностей, на оздоровление музыка Моцарта, его современников, музыка барокко с ритмическим размером 60 – 64 такта в минуту

Сказкотерапия – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она даёт первые представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребёнку перспективы собственного роста. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства.

Технологии воздействия цветом. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка Технологии коррекции поведения. 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.

Психогимнастика. Порой нам стоит огромных усилий контролировать свои эмоции, сдерживаться, скрывать их от посторонних. Чтобы научить малыша сдерживать, контролировать свои эмоции, дайте ему почувствовать этот "контроль" и как он "работает" в игровой форме. Вам могут пригодиться в трудную минуту эти упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации. Снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения, коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение ауторелаксации. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в само расслаблении. Психогимнастика, помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Фонетическая ритмика. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий – фонетическая грамотная речь без движений. Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе «Здоровье берегающая» деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно.

Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колбачка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, Физминутка, прогулках. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания и встряхивания рук.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты.

Самомассаж с прищепками. Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустихья – смена рук.

Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котенок – глупыш,

Он думает: это не палец, а мышшь.

- Но я же играю с тобою малыш!

- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ. Начинать следует с согревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

Приступим к обсуждению.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОО (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Серия игровых занятий «Азбука здоровья». Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Мною разработана система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. Внедрение

разработанных занятий с применением нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Самомассаж. самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память

«Минутки шалости» будят двигательное воображение – основу творческой осмысленной моторики, что обеспечивает одушевление детских движений. Имитируя различные движения, ребенок естественно «преображается»

Минутки шалости относятся к технологии сохранения и здоровья детей дошкольного возраста, применяемые в образовательной деятельности.

Приступим к обсуждению.

Что еще относится к технологии стимулирования и сохранения здоровья.

Стретчинг

Стретчинг (от лат. stretch) – комплекс упражнений на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий, полезный и необходимый всем, независимо от возраста и степени развития гибкости, применяемый в системе массажа, в лечебной физкультуре. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение, улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия, вырабатывает естественную сопротивляемость организма различным заболеваниям. В образовательной деятельности используются элементы игрового стретчинга.

Динамические паузы, физкультминутки, минутки здоровья.

Проводятся во время образовательной деятельности по 2-5 минут, по мере утомляемости детей и выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно-профилактическую.

Релаксация

Релаксация - (от лат. relaxatio) – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Это особенно актуально в современном образовательном процессе, когда у детей идет активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания. Гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Пальчиковая гимнастика

Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать речь. Повышает работоспособность коры головного мозга.

Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение. Снимает тревожность. К пальчиковой гимнастике не остается равнодушным ни один ребенок любого дошкольного возраста.

Дыхательная гимнастика

Важное место в физической культуре дошкольников занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. От дыхания во многом зависят здоровье ребенка, его физическая и умственная деятельность.

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании детей.

В образовательной деятельности используются отдельные доступные упражнения, органично вплетающиеся в образовательный процесс. В основном, эти упражнения основаны на носовом дыхании. К сожалению, некоторые дети дышат через рот. Если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, так как носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке.

Гимнастика для глаза.

Глаза – важнейший орган, который надо беречь с раннего детства. В современных условиях это очень сложно. Телевизор, компьютер, а в старшем дошкольном возрасте и мобильный телефон - все это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Мы, педагоги, понимаем, что оградить от этого дошкольника совсем нельзя, поэтому стараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется с учетом возраста ребенка, проводится в игровой форме. Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем — в привычку в них играть.

Гимнастика для глаз может проводиться с предметами (например, работа с расположенными на стенах карточками). Дети выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д. Могут использоваться специальные поля, например, изображение каких-либо цветных фигур (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте. Дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие.

Существуют специализированные электронные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения.

Кинезиологические упражнения

Комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, педагог может начать работу с кинезиологических упражнений.

Стретчинг со сказкотерапией.

«Жадный император»

Сегодня я расскажу вам сказку о жадном императоре (начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее):

Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах (ходьба обычная, руки на поясе. Затем на внешней стороне ступни), на верблюдах (на пятках), несли в мешках (полу присев) и складывали в высокие амбары (на носках, руки вверх).

Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок (руки на поясе.

Ноги на ширине плеч. Наклон вниз, поднять голову вверх), стены (потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. Смотреть на пальцы рук), зеркала (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном). Золотые колокольчики звенели от порывов ветра (Подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном).

Носил император парчовый расшитый золотом халат (правая рука на левом плече, повернуться на лево. Левая рука на правом плече, повернуться направо). Золотую шапку (круговые вращения головой вправо, затем влево). Даже подошвы его туфель были отлиты из золота (Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой). Посуда, из которой ел император, была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя).

До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков). Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело (Встать. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола). Кликнул он клич по всей стране: “Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец”. И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал.

Вскочил император со своего трона (Ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (Присесть, руки в стороны, встать). И вот ... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками (Лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку, и стала она золотой брошкой (Сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз). А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми (Встать на колени, руки вдоль

туловища, ноги вместе. Поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз).

По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью (Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу). Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи (Ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем право, затем влево). Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй (Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево). Долго стоял опечаленный император в саду.

Наконец он захотел, есть и вернулся во дворец (Сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. Наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же к левой ноге). Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень (Лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.

Вам понравилась сказка? Кокой был император? Жадность – это плохо или хорошо? А среди вас есть жадины?

Рефлексия. Продолжим работу с нашим деревом. Если вам понравился сегодняшней семинар, и вы взяли что-то из него для себя, повесьте на дерево красное яблоко, если вам все это было уже знакомо, вам это не пригодится, повесьте желтое яблоко. На этом наша встреча в галстуках окончена.

Спасибо за внимание!



