

## Семинар-практикум

# *"Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ"*

### **Цель:**

Систематизация знаний и умений педагогов в освоении и применении здоровьесберегающих технологий в практической деятельности педагога-воспитателя.

### **Задачи:**

- конкретизировать представления педагогов о понятиях: "технология", "здоровьесберегающие технологии", "здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании"
- классифицировать формы воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в области здоровьесберегающих технологий по доминирующим целям и решаемым задачам
- познакомить участников семинара-практикума с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ;
- способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников семинара.

**Форма проведения:** педагогическая мастерская

### **План проведения :**

1. Введению в тему. Психологический настрой и мотивация деятельности.
  - Вступительное слово старшего воспитателя
  - Игра – разминка «Здравствуйте»
2. Теоретическая часть .
  - Понятие « Технология» , « педагогические технологии»
  - Психологический тренинг «Воздушный шар»
  - Значение и классификация здоровьесберегающих технологий.
3. Практическая часть:
  - защита творческих проектов.
  - презентация опыта работы.
5. Итог. Релаксация.Рефлексия.

**Ход семинара-практикума:**

## 1. Введению в тему. Психологический настрой и мотивация деятельности.

Ведущая: Добрый день, уважаемые педагоги!

Сегодня мы с вами проводим семинар-практикум по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в форме телевизионной **передачи «Жить здорово!»**. Как и на любой телевизионной передаче, у нас сегодня присутствуют гости. На правах ведущей, я вам их буду представлять по ходу передачи. Но сначала я предлагаю вам настроиться на работу.

**Игра – разминка «Здравствуйте»** - передавая предмет – приветствуем друг друга по-разному.

Мы с вами провели упражнение разминочного типа. Оно способствует поднятию настроения, активизирует внимание, дает настрой на работу и общение.

Ведущая: Итак, у вас всех поднялось настроение, вы сейчас очень внимательны и настроены на работу. Мы можем начать работу нашего семинара-практикума.

## 2. Теоретическая часть .

**Первая рубрика « Серьезный разговор»** Нам необходимо дать определение популярного в современной педагогике слова- « технология»

Что такое “технология”?

Какие составные части входят в понятие “технология”?

*Ответы педагогов:*

- В технологию входят различные формы и методы, которые мы используем в своей работе.
- Технология-это некая совокупность приемов работы педагога
- Технология – это закономерность в использовании определенных приемов в работе, подчиненная единой цели.
- Результаты работы по технологии можно отследить, провести диагностику.

*Ведущий.*

Ваши ответы верны. Необходимо объединить их в определение. (Данное определение предлагается Деркунской В.А.-канд.пед.наук)

*Технология- это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с*

*организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.*

Ведущая: Итак, переходим к следующей рубрике **«Про здоровье»**

### **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.

Ведущий (старший воспитатель): 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.**

**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».**

Соединив два понятия, о которых мы говорили, мы узнаем как и с помощью чего мы объясним ребенку, как быть здоровым. Мы уже поняли, что речь пойдет о здоровьесберегающих технологиях.

- Что такое здоровьесберегающие технологии?

#### **Ответы педагогов:**

- Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья.

- Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили ущерба здоровью детей.

#### **Ведущий:**

Здоровьесберегающие образовательные технологии –

системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

**Ответы педагогов:**

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников - это сохранение здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

**Ведущий:**

Верно. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

*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 применительно к детям*-обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

*Применительно к взрослым* - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**- Итак, рубрика «В детском саду»**

- Какие виды здоровьесберегающих технологий используются в дошкольном образовательном учреждении?

**Ответы педагогов.**

- закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.
- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня
- педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе
- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.

**Ведущий.**

Вы верно перечисляете формы работы, которые проводятся в детском саду. Необходимо классифицировать их различные виды.

*Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании*

- классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

В настоящее время в дошкольных учреждениях чаще всего используют следующие *здоровьесберегающие технологии*:

технологии сохранения и стимулирования здоровья.

технологии обучения здоровому образу жизни.

коррекционные технологии.

*Ведущий предлагает заполнить таблицы*

### **1). Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

Название технологии.	Определение.
<b>Физкультурная минутка</b>	В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, корригирующие упражнения и т.п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин.
<b>Утренняя гимнастика</b>	Формы проведения: подвижные игры, традиционная, с предметами, сюжетная. Все возр. группы
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	Тренировка тонких движений пальцев кисти рук. В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, корригирующие упражнения и т.п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин. Все группы
<b>Артикуляционная гимнастика</b>	Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти. Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении. С 3-х лет.
<b>Бодрящая гимнастика</b>	Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.
<b>Гимнастика для глаз</b>	Упражнения для снятия глазного напряжения.
<b>Дыхательная гимнастика</b>	Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка. Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении. С 3-х лет.

<b>Стретчинг</b>	Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов.
<b>Ритмопластика</b>	Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику.
<b>Релаксация</b>	Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление)
<b>Технологии эстетической направленности</b>	Эмоциональное благополучие ребенка. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.
<b>Гимнастика ортопедическая</b>	Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.
<b>Гимнастика корригирующая</b>	Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

## 2). Технологии обучения здоровому образу жизни

<b>Название технологии.</b>	<b>Определение.</b>
<b>Физкультурное занятие</b>	Занятия из серии «Здоровье» Занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье.
<b>Самомассаж</b>	Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног)
<b>Точечный массаж</b>	Точечный массаж - это механическое воздействие пальцами рук на строго определённые участки тела.
<b>Коммуникативные игры.</b>	Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей.
<b>Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия.</b>	Тренинг творческой психотехники (ТТП). Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, осязание, зрительное внимание и память, воображение и

	творческую фантазию.
<b>Утренняя гимнастика</b>	Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра.

### 3). Коррекционные технологии

Название технологии.	Определение.
<b>Гимнастика ортопедическая</b>	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.  Все группы
<b>Гимнастика корригирующая</b>	Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений. Все группы
<b>Арттерапия</b>	Оздоровливание психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)
<b>Технология музыкального воздействия.</b>	Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательного-игровой деятельности.
<b>Сказкотерапия</b>	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
<b>Технологии воздействия цветом</b>	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач.
<b>Игротерапия.</b>	Игры с правилами Игры – соревнования Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая

	<p>формула поведения)  Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности)  Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками)  Народные игры (обаяние игровых персонажей)</p>
<b>Психогимнастика</b>	<p>Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций – выразительными движениями. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.</p>
<b>Фонетическая ритмика</b>	<p>Система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь.</p>

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.

- От чего зависит выбор здоровьесберегающих технологий?

*Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от:*

- типа дошкольного учреждения;
- конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;
- организации здоровьесберегающей среды;
- от программы, по которой работают педагоги;
- продолжительности пребывания детей в ДОУ;
- от показателей здоровья детей;
- профессиональной компетентности педагогов.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как физического, так и психического.

### **3. Практическая часть.**

Итак, переходим к следующей рубрике: **рубрика «Наша мастерская»** .



В ней мы поделимся опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду, которые способствуют формированию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью и повышению интереса к физической культуре. К сожалению, эфирное время ограничено, поэтому мы расскажем и покажем лишь малую толику большой работы наших замечательных мастеров-педагогов. Это настоящие мастера своего дела, люди творческие и не равнодушные к своей профессии.

- Защита творческих проектов «Движение+движение=формула здоровья» представят **вос-ли:**

- Игры, которые лечат. – воспитатель Луковкина С.Ф.
- Здоровье в порядке, спасибо зарядке – воспитатель Завьялова С.А.
- На прогулке мы играем и здоровье укрепляем - воспитатель Ерофеева Г.Н.

- Презентация опыта « Развитие интереса дошкольников к физической культуре и спорту» инструктор по ФК Туркиной О.А.

Поблагодарим коллег за содержательные выступления.

#### **4.Итог.**

И в заключение нашего семинара мы переходим к рубрике “Релаксация”.

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация. Уважаемые коллеги, скажите мне, пожалуйста, кто из вас мечтает о летнем отдыхе где-нибудь на берегу тёплого моря? Или побродить по лесам родного края? А, может, просто тихо порыбачить на берегу Оки, попеть песни под гитару да под шашлычок тихим вечерком? Пока об этом приходится только мечтать. Но как вы знаете, любая мечта становится явью. И сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствия от созерцания прекрасных картин под спокойную музыку.

Релаксация, слай-дшоу.

Ведущая: Наша передача «Жить здорово» подошла к концу. Желаю вам хорошего настроения на весь оставшийся день. Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово!

*Используемая литература:*

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.
3. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка.- М.: Просвещение, Росмэн, 2006.- 144 с.
4. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2004.- 112 с.
5. Бушневa И.М. и др. Педагогические советы /авт.-сост. И.М. Бушневa [др.].-Волгоград: Учитель, 2010.-250 с.
6. Сергиенко, Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С.63-68.