

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение “Детский сад
общеразвивающего вида № 3 “Ягодка”
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым
ул. Суходольная, 165а, г.Симферополь, 295053
sadik_jagodka@crimeaedu.ru

Семинар

**Тема: «Формирование у детей
дошкольного возраста культуры
здоровья, повышение мотивации к его
сохранению через использование
здоровьесберегающих технологий»**

**Подготовила:
Инструктор по ФК
Усеинов А.А.**

г. Симферополь, 2022г

Цель семинара: создание условий для профессионального самосовершенствования педагогов, формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения в работе с детьми. Знакомство с опытом работы педагогов использующих современные здоровьесберегающие технологии. Освоение и последующее применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности педагогов.

Задачи:

- Дать определение понятию «Здоровьесберегающая технология».
- Познакомить участников семинара с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ, посредством развивающей среды по физическому воспитанию.

1. Вступительное слово

- Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня мы с вами хотели бы провести семинар по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Актуальность:

“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.

Одной из главных задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Здоровье и здоровый образ жизни занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. С каждым годом увеличивается число дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на

него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в форме телевизионной передачи “Я здоровье берегу - сам себе я помогу!” (включается музыка).

2. Начало программы

Итак, переходим к рубрике “Про здоровье”.

Упражнение “*Воздушный шар*” (о ценности здоровья для человека, листы, фломастеры).

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 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: -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”.

3. Итак, рубрика “В детском саду”

Сегодня мы поделимся опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду. Сейчас я предлагаю посмотреть комплекс гимнастики после сна.

(показ презентации «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»)

4. Рубрика “Наша мастерская”.

Часть 1. “Наши технологии”:

Какое нетрадиционное оборудование для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ можно сделать из различного материала поделится опытом воспитатель –

О влиянии музыки на организм человека расскажет музыкальный руководитель –

Часть 2. “Практика”

Практическое упражнения с педагогами – мастер-класс изготовление нестандартного оборудования.

5. Следующая рубрика “Помоги себе сам”. Карточки с заданиями по подгруппам.

1.Физкультурно-оздоровительные технологии.

Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников; профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Компоненты:

двигательный режим дошкольников оздоровительный режим дошкольников динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.) подвижные и спортивные игры контрастная дорожка, тренажеры утренняя гимнастика физкультурные занятия закаливание спортивные развлечения, праздники День здоровья СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра) Ритмопластика Гимнастика бодрящая

Все эти компоненты хорошо знакомы педагогам и используются в работе с дошкольниками.

2. Тест для самооценки профессиональной подготовки по теории и методике физического воспитания дошкольников.

1. Какие задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей.

воспитательные оздоровительные образовательные коррекционно-развивающие

2.Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнений?

рациональное исходное обычное простое

3. К какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.

физические наглядные дидактические

4. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилом,-это..

двигательный режим основные движения подвижная игра

5. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является...

подвижная игра утренняя гимнастика физкультурное занятие физкультминутка утренняя прогулка

6. Обучение дошкольников спортивными играми начинают с...

соревнований между отдельными детьми вопросов к детям раздачи пособий разучивания отдельных элементов техники игры

7. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

задачи физического воспитания принципы физического воспитания формы физического воспитания методы физического воспитания средства физического воспитания

Рекламная пауза:

Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:

– Бабушка, бабушка, 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, 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 не делала зарядку

Вместе: Если: не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, как бабушку, води здоровый образ жизни!

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение. Профессия педагога относится к группе риска, т. к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас мы вам предлагаем несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

Несерьезные советы.

Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.

Стакан будет более блестящий, если помыть его еще и снаружи!

Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

Если вы не уверены в свежести вашего дыхания – не дышите.

Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.

Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.

Если хочешь похудеть, ешь голый у зеркала.

Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съесть его в первый же день.

Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.

Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.

Кто в радости живет, того и кручина неймет.

От радости кудри выются, в печали секутся.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе. Любители пошохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

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

6. Рубрика “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.

Итоговая рефлексия. Витаминный коктейль.

Заключительная игра “Солнышко”

Цель: Вызвать у участников положительные эмоции.

Ход: Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

(видеоролик “Когда тебе грустно”
<https://www.youtube.com/watch?v=VIYig3uWhN8>).

Наша передача “Я здоровье берегу, сам себе я помогу, подошла к концу.

Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово.

Используемая литература

Алямовская, подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24. Гаврючина технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008. , Голубева сохранить и укрепить здоровье ребенка.- М.: Просвещение, Росмэн, 2006.- 144 с. , Голубева здоровыми. – М.: Просвещение, 2004.- 112 с. и др. Педагогические советы /авт.-сост. [др.].-Волгоград: Учитель, 2010.-250 с. Сергиенко, с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников / //Методист. - 2006. - №10. - С.63-68.

Приложение 1.

Использование нестандартного, нетрадиционного оборудования в работе с детьми

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам.

Успех физкультурно-оздоровительной работы в большей мере зависит от оборудования и пособий, а также от форм, методов индивидуального подхода к детям.

Недостаточная материальная обеспеченность, отсутствие денег на приобретение нужного оборудования, пособий, горячее желание несмотря ни на что, сделать физкультурно-оздоровительную работу в ДООУ занимательной и эффективной, побудили нас к разработке проекта «Движение+движение=формула здоровья». Выполнение проекта послужило началом внедрения новых форм работы с детьми. Разработанные и изготовленные своими руками пособия – несложные, недорогие, вносят в каждое занятие элемент необычности, вызывают интерес детей, желание поиграть с новыми для них атрибутами.

Занятия с нестандартным оборудованием позволяют решать задачи формирования двигательных навыков в основных видах движений, увеличивают количество упражнений для разных групп мышц, развивают творчество, воображение у ребят.

Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. Для осуществления оздоровительных и коррекционных мероприятий, в нашем детском саду внедрили в практику метод арттерапии, один из современных направлений в оздоровлении.

Арттерапия - это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность - и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги.

В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя:

изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.) музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки). сказкотерапию (лечебное воздействие чтением, театрализацией).

Следующий метод арттерапии, который я использую при работе с детьми это игротерапия (процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры).

В этом году я в свою работу включила песочную терапию – одну из разновидностей игротерапии. Это один из современных методов, который применяется в детской практике. Песочная игра для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от

взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство.

Большое внимание на современном этапе оздоровления уделяется цветотерапии – науке, изучающей цвета.

Прежде чем заняться цветотерапией в детском саду были проведены консультации, изучали воздействие цвета на людей и как нужно использовать в работе с детьми. Так в нашем детском саду появился «Сухой дождь» и «Сухой бассейн».

«Сухой дождь» – шатер из разноцветных атласных лент, расположенных от теплых тонов к холодным. Закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Проходя через такой “дождь”, три-четыре раза в течение занятия (от теплых цветов к холодным), “шустрики” заметно успокаиваются, а “мямлики” (они ходят по направлению от холодного цвета к теплему), наоборот, - активизируются. Разноцветные “струи” стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства своего тела в этом пространстве. За “струями” можно спрятаться от внешнего мира.

Что интересного находят дети в играх в сухих бассейнах с шариками? Все просто: в них можно валяться, прыгать, «зарываться» в шарики, веселиться и развлекаться. Это замечательное оборудование поднимает настроение и вызывает массу положительных эмоций у детей, оказывает психотерапевтическое воздействие, снимает стрессы. Кроме того, играя в таких бассейнах, дети получают физическую нагрузку, которая положительно сказывается на развитии и здоровье малышей. Они также дают отличный массажный эффект, улучшая обмен веществ и кровообращение. Сенсорная тропа для ног или как мы ее называем «Дорожка здоровья», на которой закреплены разные по фактуре “кочки”, изготовленные из различных материалов, делает хождение по дорожке увлекательным. Ходьбу по ней использую для развития тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия. Для получения лучших ощущений, дети ходят по дорожке босиком.

В работе по оздоровлению использую нетрадиционные пособия для развития дыхательного аппарата: воздушные шары, мыльные пузыри, пластиковые бутылки с “конфетти”, дудочки – свистки, вертушки.

Новое оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. У детей развиваются зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции. Использование нетрадиционного, нестандартного оборудования и пособий способствуют комплексному физическому воспитанию и закреплению достижений коррекционно-восстановительной работы.

Приложение 2.

Использование здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста на образовательной деятельности по музыкальному воспитанию

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование музыки на НОД. Одна из составляющих музыкально-оздоровительной работы в нашем ДООУ – музыкотерапия.

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыки оказывать самые разнообразные эффекты – от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека. С древних времен известно, что музыка успокаивает боль, снимает напряжение, оказывает положительное влияние на психику ребенка. Под звуки музыки дети выполняют дыхательные и физические упражнения.

Влияние музыки на ребенка

Музыка положительно влияет на мозг ребенка, активизируя соединения между нервными клетками. Первые 6 лет жизни ребенка – это самый важный период для развития нервной системы и мозга, поэтому желательно как можно раньше приступить к освоению азов музыкального образования ребенка.

Дети, которые занимаются музыкой, лучше усваивают информацию, быстрее запоминают новый материал и не имеют проблем с концентрацией внимания. Также «музыкальным» детям легче даются математика, иностранные языки и логика.

Танцевальная музыка для детей

Некоторые детки с самого раннего возраста любят «пританцовывать» в ритм музыки. Танцевальная музыка прекрасно поднимает настроение ребенку, заряжает положительными эмоциями, развивает координацию движений, память и слух.

Интересные факты о классике

Факт «Находка»: во время прослушивания музыки работа сердца и дыхания копирует ритм музыкального произведения.

Факт Осторожности: детям полезны не все классические произведения («Венисбергская сцена» Вагнера, некоторые произведения Рихарда Штрауса, Шопена – могут «заразить» апатичностью, слабостью, страданием).

Факт «Рецепт»: при первых же звуках любимых пьес у кормящих мам прибывает молоко, у деток лучше переваривается пища.

Факт «Запрет»: Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Факт «Мотиватор»: классическую музыку перинатальные психологи называют «школой эмоций» (слайд).

Музыку можно не только слушать, но и ей можно лечить.

«Музыкальная аптека»

«Не хочу, не буду, уходи, ты – плохая!!!», «мама, я боюсь»

Лечим: Гайдн, Чайковский, Пахмутова, Таривердиев, «Свет Луны» Дебюсси, «Лебедь» Сен-Санса, Шуберт, Шуман, Чайковский «Лебединое озеро», Лист, Моцарт (2-я часть «Маленькой ночной серенады»).

«Головка болит»

Лечим: «Весенняя песня» Мендельсона и Джорджа Гершвина, полонез Огинского.

«Животик болит».

Лечим: «Вальс цветов» (балет Чайковского «Щелкунчик»)

«Не думается».

Лечим: Бетховен «Лунная соната» (облегчит интеллектуальную деятельность)

«Болит, болит, болит».

Лечим: анальгетики в мире звуков - Бах, Гендель

«Уснуть не могу».

Лечим: колыбельная Брамса, сюита из балета «Пер Гюнт» Грига, сборник «Колыханочки» (фольклор)

«Мне грустно».

Лечим: вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди

«Горлышко болит».

Лечим: лидирующую роль в борьбе с простудными и многими другими инфекциями играют тембры духовых инструментов

На все случаи жизни для малыша – Моцарт!

И напоследок, предлагаем ознакомиться с лечебными музыкальными инструментами.

«Лечебными» процедурами считаются и прослушивание произведений, где солируют эти музыкальные инструменты и самостоятельная игра на них.

Лечебные музыкальные инструменты:

Инструмент - фортепиано, аккордеон.

Действие - благотворно влияют на образование желчного сока, защищают слизистую от поражения.

Эффективное время суток – утро.

Инструмент – Гитара.

Действие - гасит раздражение и «разгружает» сердце.

Эффективное время суток – полдень.

Инструмент – Скрипка.

Действие - активизирует тонкий кишечник.

Эффективное время суток – день.

Инструмент – Саксофон.

Действие - улучшает работу почек, «разбивает» камешки.

Эффективное время суток – вечер.

Инструмент – Арфа.

Действие - Улучшает дыхание при астме, [бронхите](#).

Эффективное время суток – вечер.

Инструмент – Барабан.

Действие - Укрепляет иммунитет.

Эффективное время суток – утро.

Хочу добавить, что музыка на НОД с использованием таких здоровьесберегающих технологий эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. И, конечно, успех невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателей, которые активно помогают, организуют самостоятельную музыкальную деятельность детей.

Тест

**для самооценки профессиональной подготовки по теории и методике
физического воспитания дошкольников.**

1. Какие задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей.
 - 1.воспитательные
 - 2.оздоровительные
 - 3.образовательные
 - 4.коррекционно-развивающие
- 2.Какое положение выражает готовность к действию и создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнений?
 - 1.рациональное
 - 2.исходное
 - 3.обычное
 - 4.простое
3. К какой группе методов относятся перечисленные приемы: показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.
 - 1.физические
 - 2.наглядные
 - 3.дидактические
4. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным для всех играющих правилом,-это..
 - 1.двигательный режим
 - 2.основные движения
 - 3.подвижная игра
5. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является...
 - 1.подвижная игра
 - 2.утренняя гимнастика
 - 3.физкультурное занятие
 - 4.физкультминутка
 - 5.утренняя прогулка
- 6.Обучение дошкольников спортивными играми начинают с...
 - 1.соревнований между отдельными детьми
 - 2.вопросов к детям
 - 3.раздачи пособий
 - 4.разучивания отдельных элементов техники игры
7. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?
 - 1.задачи физического воспитания
 - 2.принципы физического воспитания
 - 3.формы физического воспитания
 - 4.методы физического воспитания
 - 5.средства физического воспитания