Тема педагогического семинара *«***Здоровьесберегающие технологии** **в CРЦН***»*

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе СРЦН.

**Задачи:** 1. Дать определение понятию «здоровья», «здоровьесберегающая технология», «педагогическая технология»

2. Познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами здоровьесберегающих технологий, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

**1.Организационная часть.**

Воспитатели образуют круг, в центре круга надпись "**Здоровье**" на подставке.

- Предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

**Упражнение "Я работаю над своим здоровьем"**

- Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;

- я ежедневно совершаю пешие прогулки;

- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;

- у меня отсутствуют вредные привычки;

- я соблюдаю режим дня;

- я правильно питаюсь;

 - я эмоционально уравновешен;

 - я выполняю профилактику заболеваний.

 - Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "**здоровье**"? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении **здоровья**, ведете ли **здоровый образ жизни**.

 **- Предлагаю освежить память и закончить пословицы о здоровье**

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 снова, (а здоровье смолоду)

Будет здоровье – (будет все).

- Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, в поздравлениях мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком.

**2. Теоретическая часть.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Наше учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

* **технологии сохранения и стимулирования здоровья;**
* **технологии обучения ЗОЖ;**
* **коррекционные технологии.**

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

организация разных видов деятельности детей в игровой форме;

построение образовательного процесса в виде модели культуры;

организация культурного творчества дошкольников;

оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя. Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

* **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
* **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
* **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
* **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.
* **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
* **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей был изготовлен коврик- дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**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** 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 занятий «Азбука здоровья».** 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.
* **Активный отдых** (клуб выходного дня, 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. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

 **Коррекционные технологии:**

* **Артикуляционная гимнастика -** упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.
* **Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изодеятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

* **Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще использую авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

 Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

 **3. Практическая часть.**

 **Упражнение с педагогами:** вам нужно придумать движения и продемонстрировать пальчиковую гимнастику в соответствии с текстом.

Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат *«ковшиком»*,

Фруктов нужно много. Вот: (указательным пальцем правой руки *«мешают»*.)

Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. (Опять *«варят»* и *«мешают»*.)

Угостим честной народ.

 - А сейчас позвольте познакомить вас с ещё одним методом *-*кинезиология.

  ***Кинезиология*** – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основоположниками кинезиологии являются  американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.

 ***Упражнение с педагогами:***

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

 Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования разнообразных методов и приёмов здоровьсберегающих технологий.

И в завершении я предлагаю вам помедитировать. *(проводится под спокойную музыку)*.

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: *«тук, тук, тук»*. А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А мне остаётся только поблагодарить вас за внимание.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!

 **Список использованной литературы**

1.Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.
3. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. - Волгоград: Учитель, 2009.
4. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007.
5. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008. 7. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Методическое пособие. - М.: Т.Ц. Сфера, 2005.