**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №2» ст. Вешенская**



Семинар-практикум

«Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС ДО»

Подготовила:

Паршуткина Е.В.

2020

Семинар-практикум

«Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС ДО»

**Краткая аннотация**

Мастер-класс разработан с целью повышения знаний педагогов о значенииздоровьесберегающих технологий в жизни детей. Педагогам предложены для ознакомления новые формы работы в образовательной области «Физическое развитие» с учетом ФГОС. Мастер класс рассчитан на педагогов ДОУ с целью заинтересованности в работе по- новому.

**Пояснительная записка**

Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, но на первом месте всегда остаётся здоровье наших детей! Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Сегодня недостаточно тех мероприятий которые мы проводим обычно, т.ефизминутки, игры и пальчиковые гимнастики. Необходимы новые формы и методы работы. Предлагаемые Здоровьесберегающие технологии, надеюсь, знакомы всем специалистам. Я предлагаю новый взгляд на традиционные средства оздоровления. В сочетании с методами здоровьесбережения эти средства становятся действенной силой решения важнейших задач сохранения физического и психического здоровья.

Мастер класс рассчитан на педагогов с целью заинтересованности в работе по- новому. Моя позиция в воспитании такова:«Если мы будем учить детей так, как мы учили вчера, мы украдем у детей завтра». (Джон Дьюи)

**Тема:**«Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС ДО»

**Цель:** Повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Ознакомить с новыми формами работы.

**Задачи:** Освоение на практике новых здоровьесберегающихтехнологий.

**Условия реализации**: Обязательное использование ИКТ.

**Выразительные средства**: ИКТ (презентация), музыкальное сопровождение.

**Ожидаемые результаты:** Снятие физического и психического напряжения, получение информации, которая поможет в дальнейшей работе.

**ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО:**

**О ценности здоровья для человека. Упражнение “Воздушный шар**”

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.

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”.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с некоторыми методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

**I ЧАСТЬ: «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ»**

**Задания для педагогов**

Педагогам предлагается «Цветик –семицветик».

Необходимо оторвать лепесток, и выполнить предложенное задание.

1. Красный лепесток –
2. *Гранатовый сок полезен при анемии?* В нем нет железа, это миф.
3. *Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы?* Массаж полезен.
4. *Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах?* Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.

2.Оранжевый лепесток

1*) Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет?* Помогает, так как улучшает ток крови и лимфы.

2*) Физическими упражнениями лучше заниматься вечером?* Лучше заниматься физкультурой утром.

3) *Черная смородина улучшает состояние суставов?* Улучшает, в смородине много витамина С.

3. Желтый лепесток

Назвать пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье

Будет здоровье – будет - все

Здоровье за деньги не купишь

В здоровом теле – здоровый дух

Здоровье – это движение

Здоровому и врач не надобен

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок и т.д.

4. Зеленый лепесток

*1) Телевизор можно смотреть в темноте?* Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.

2*) Препараты черники влияют на зрение*? Польза черники — это вымысел.

*3) Подушка из синтепона может вызвать головную боль?* Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.

5.Голубой лепесток

1*) Болгарский перец полезен для суставов?* Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.

2) *Многие полагают, что спать на животе не полезно.* Это действительно так. Лучшей является для сна поза на боку. Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды шеи, будет давление внутри брюшной полости, желудочный сок будет забрасываться в пищевод.

*3) Молоко полезно пить на ночь?* Полезно, оно улучшит сон.

*4) Вредно ли для зрения читать лежа?* Это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются.

6.Синий лепесток

1) Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

2) Детский зимний транспорт? (санки)

3) Коньки на лето? (ролики)

7.Розовый лепесток

Продолжи фразу:

-Холода не бойся, сам по пояс… (мойся).

- Курить – здоровью (вредить).

- Кто спортом занимается, тот силы … (набирается).

- Здоровье дороже … (богатства).

- Солнце, воздух и вода … (наши верные друзья).

**Презентация**

1 слайд.

«Здоровьесберегающиетехнологии в детском саду в рамках реализации ФГОС ДО»

2 слайд.

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак

3 слайд.

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического

и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или

физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

4 слайд.

**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.

5 слайд.

**Задачи здоровьесбережения**

* сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
* создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
* создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения

6 слайд.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии.

7 слайд.

**Технологии сохранения и стимулирования**

* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация
* Гимнастика пальчиковая
* Гимнастика для глаз
* Гимнастика дыхательная
* Бодрящая гимнастика

8 слайд.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

* Утренняя гимнастика
* Физкультурные занятия
* Точечный массаж
* Занятия в бассейне
* Проблемно – игровые и коммуникативные игры

9 слайд.

**Коррекционные технологии**

* Артикуляционная гимнастика
* Сказкотерапия
* Цветотерапия
* Арт –терапия
* Су-Джок терапия
* Музыкотерапия

10 слайд.

**Гимнастика пальчиковая**

1. Способствует овладению навыкам мелкой моторики
2. Помогает развивать речь
3. Повышает работоспособность коры головного мозга
4. Развивает психические способности: мышление, память, воображение
5. Снимаеттревожность

11 слайд.

**Дыхательная гимнастика**

1. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
2. Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание
3. Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения
4. Повышаетобщуюсопротивляемостьорганизма

12 слайд.

**Су-Джоктерапия**

1. Воздействует на биологически активные точки организма
2. Стимулирует речевые зоны коры головного мозга
3. Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом
4. Развиваетмелкуюмоторикурук
5. Развивает память, внимание, связную речь

13 слайд.

**Точечный массаж и самомассаж**

1. Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье
2. Является профилактикой простудных заболеваний
3. Повышает жизненный тонуса у детей
4. Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

14 слайд.

**Гимнастика для глаз**

* Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз
* Укрепляет мышцы глаз
* Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

15 слайд.

**Релаксация**

* Учит детей расслабляться
* Способствует концентрации внимания
* Помогает снять напряжение
* Снимает возбуждение

16 слайд.

**Музыкотерапия**

* Повышает иммунитет детей
* Снимает напряжение и раздражительность
* Снимает головную боль
* Восстанавливает спокойное дыхание

17 слайд.

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

18 слайд.

**Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст.  
Его берегите, как сердце, как глаз!!!**

**II ЧАСТЬ: «ПРАКТИЧЕСКАЯ»**

1. **Гимнастика для глаз.**

Зрение — основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться — важнейшая задача родителей и педагогов.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

*А сейчас, а сейчас*

*Всем гимнастика для глаз.*

*Глаза крепко закрываем,*

*Дружно вместе открываем.*

*Снова крепко закрываем*

*И опять их открываем.*

*Смело можем показать,*

*Как умеем мы моргать.*

*Головою не верти,*

*Влево посмотри,*

*Вправо погляди.*

*Глазки влево, глазки вправо -*

*Упражнение на славу.*

*Глазки вверх, глазки вниз,*

*Поработай, не ленись!*

*И по кругу посмотрите.*

*Прямо, ровно посидите.*

*Посидите ровно, прямо,*

*А глаза закрой руками.*

*\*\*\*\*\**

*Вот стоит осенний лес! (выполняют круговые движения глазами)*

*В нем много сказок и чудес.*

*Слева – сосны, справа – дуб. (влево, вправо)*

*Дятел сверху тук да тук. (вверх, вниз)*

*Глазки ты закрой – открой*

*И скорей бегом домой.*

**2.Пальчиковая гимнастика**

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.
2. Помогает развивать речь.
3. Повышает работоспособность коры головного мозга.
4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
5. Снимает тревожность

Педагоги, выполняют пальчиковую гимнастику:

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

*Фруктов нужно много. Вот:указательным пальцем правой*

*руки «мешают».)*

*Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному,*

*Грушу будем мы рубить.начиная с большого.)*

*Отожмем лимонный сок,*

*Слив положим и песок.*

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

*Угостим честной народ.*

*«Зима»*

*Раз, два, три, четыре, пять,(Загибать пальчики по одному)*

*Мы во двор пришли гулять.*

*Бабу снежную лепили. (Имитировать лепку комков)*

*Птичек крошками кормили, (Крошить хлебушек всеми пальчиками)*

*С горки мы потом катались. (Вести указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*

*А еще в снегу валялись. (Класть ладошки на стол то одной, то другой стороной)*

*Все в снегу домой пришли, (Отряхивать ладошки)*

*Съели суп и спать легли. (Производить движения воображаемой ложкой,положить руки под щеку)*

**3 Дорожка Здоровья.**

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять профилактике данного заболевания. Для профилактики плоскостопия применяем нестандартное оборудование, изготовленное родителями и педагогами. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности, используем разные виды ходьбы. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют. И сейчас предлагаю вам пройти по дорожке здоровья, по которой наши дети ходят босиком.

Комплекс упражнений.

И.п.: сидя на полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. « Здравствуйте – до свидания»

Совершать движение стопами от себя – на себя. (5 – 6 раз)

1. « Поклонились»

Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8 – 10 раз)

1. «Пальчики поссорились, помирились»

Развести носки ног в стороны, соединить вместе. (3 – 4 раза)

1. «Пяточки поссорились, помирились»

Развести пятки в стороны, свести вместе. (3 – 4 раза)

1. «Гусеница пошла гулять»

Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2 – 3 раза)

1. «Кружки»

Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами внутрь, затем наружу. (5 – 6 раз)

И.п.: сидя на коврике, руки в упоре сзади.

**4 Физкультминутка**

*Динамическая пауза « Деревцо»*

*Дует ветер нам в лицо: - Дети машут руками к себе*

*Закачало деревцо - Руки вверх – наклоны*

*Ветерок все тише, тише - Постепенно приседают*

*Деревцо все выше, выше…*

*Ветер тихо клен качает,*

*Вправо – влево наклоняет*

*Раз – наклон, два – наклон,*

*Зашумел листвою клен. - Выполняют движения в соответствии с текстом*

*.*

*\*\*\*\*\**

***Быстро встаньте.***

*Быстро встаньте, улыбнитесь,*

*Выше, выше подтянитесь.*

*Ну-ка, плечи распрямите,*

*Поднимите, опустите,*

*Влево, вправо повернулись,*

*Рук коленями коснулись.*

*Сели, встали, сели, встали*

*И на месте побежали.*

**5** . **Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения просто не обходимы детям, страдающие простудными заболеваниями, бронхитами. Хорошо развивает несовершенную дыхательную систему, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

«Любопытная Варвара».

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

Чем же пахнет – не понять,

Нужно носиком вдыхать.

**Дыхательная гимнастика**

Упражнение 1. «Хомячок». Ребенок изображает хомячка - надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.

Упражнение 2. «Роза и одуванчик». Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».

Упражнение 3. «Часики». Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».

4. «Паровозик». Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».

Упражнение 5. « Вырасту большим». Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х-х-х».

Упражнение 6. «Ворона». Малыш стоит, опустив руки и слегка расставив ноги. Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Каррррр».

Упражнение 7. «Воздушный шарик».

Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

Упражнение 8. «Волна». Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».

**6. Фиточай**

Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений.

Это одно из древнейших лечебных средств.

Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаиобладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом.

**Чай с шиповником** – это не просто напиток, но также и уникальная кладезь витаминов, дарящая организму жизненные силы!

В первую очередь, плоды шиповника славятся своими бактерицидными и фитонцидными свойствами. Это означает, что чай, настой и отвар из шиповника замедляют рост или полностью убивают патогенную микрофлору: бактерий, вирусы, грибки. Именно поэтому так важно пить шиповниковый чай в разгар эпидемий.

Отдельного внимания заслуживает высокое содержание витаминов в шиповнике. Это настоящий поливитаминный комплекс: А, Е, Р, К, В2 и просто огромное количество витамина С. В шиповнике содержится много железа, фосфора, эфирных масел и дубильных веществ. Благодаря этому чай и настой шиповника могут использоваться как общеукрепляющее средство при общей слабости, малокровии, в период выздоровления после болезни.

*Настой из шиповника для детей*

Этот прекрасный напиток полезен и детям, особенно тем, кто страдает частыми простудами и болезнями горла, он поможет быстрее восстановиться после болезни, улучшит аппетит, восстановит силы и способность к обучению.

Также полезен шиповник детям с дисбактериозом и хроническими заболеваниями кишечника, он улучшает пищеварение, уменьшает болезненные спазмы.

Как правило, дети, даже самые маленькие, с удовольствием пьют настой шиповника, а чтобы улучшить его вкус, можно добавить апельсиновый сок или положить дольку лимона.

**Мята** имеет набор полезных свойств и используется в лечении и профилактике множества заболеваний. Содержание в ней эфирного масла составляет 3%, мята содержит пинен, пиперитон, дубильные вещества. Существует больше 25 видов растения. Кроме ментола, в мяте содержится аскорбиновая кислота и каротин.

К полезным свойствам мяты относятся:

* болеутоляющее;
* сосудорасширяющее;
* успокаивающее;
* тонизирующее и т. д.

Чай с мятой хорошо помогает при лечении простудных и вирусных заболеваний. Свежий чай избавит от головной боли и мигрени, устранит первые симптомы простуды.

На взрослый организм**, чай с мятой** влияет успокаивающе. Но вот влияние на организм ребенка до конца не известно. Мята, содержание в ней ментола, может спровоцировать у ребенка аллергию, кожный зуд, сыпь. Чай с мятой следует давать ребенку старше 3 лет, и желательно после консультации с педиатром, чтобы избежать неблагоприятных последствий.

**7. «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 и сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие.

*Включается звуки лесного водопада*

*Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц… И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки… Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Постойте немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость… Вы чувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и обсушит вас… Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия… Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.*

*Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.*

*Спасибо, что вы нашли время. Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной.*