**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №18 «Мишутка»**

**Семинар – практикум для педагогов:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе воспитателей ДОУ»**

**Разработала воспитатель:  Ибрагимова Э.К.**

**Сургут.**

**Цель:** Повышение профессиональной компетенции педагогов в области применения здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников

**Задачи:**

1. Совершенствовать качество образовательного процесса в ходе внедрения в практику педагогической деятельности ДОУ инновационных здоровьесберегающих технологий.
2. Содействовать становлению культуры здоровья педагогов ДОУ.

**Оборудование:**

Мультимедиа.

**Старший воспитатель:**

**Актуальность здоровьесберегающих технологий.**

Проблема здоровья и его сохранения, воспитания у детей привычки к здоровому образу жизни является одной из самых актуальных на сегодняшний день. 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”.

Здоровье детей –главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально –экономического развития общества. Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования стало сбережение и укрепление здоровья воспитанников, выбор образовательных технологий, соответствующих возраста, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье воспитанников. Сегодня необходимо взглянуть на образовательную среду с точки зрения экологии детства, и как ее основной линии, охраны и укрепления здоровья детей. Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» рассматривается, как совокупность форм и методов организации образования детей без ущерба для их здоровья.  Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании имеет несколько направлений. Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, что позволяет дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Применительно к взрослым – содействие становлению профессиональному здоровью педагогов детского сада и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* мотивация детей на здоровый образ жизни;
* формирование полезных привычек;
* формирование валеологических навыков;
* формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

**Вопрос:** Я предлагаю вам обсудить своих группах и ответить на вопрос: «Что мешает ребёнку быть здоровым? Вам необходимо найти причины, которые оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье ребёнка дошкольного возраста. Только, давайте постараемся не затрагивать глобальные причины: наследственная предрасположенность, экология. Нужно найти те причины, на последствия которых можем повлиять именно мы, как педагоги.

Участникам каждой группы необходимо определить те причины, которые, с их точки зрения, мешают ребёнку, который посещает детский сад, быть здоровым.

**Вопрос:** Каким образом мы можем на это повлиять?

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОО используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий. **Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:** технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии

**Задание № 1** – Сейчас я вам предлагаю поиграть в игру «Ромашка здоровья»

Уважаемые педагоги, у вас на столах серединка и лепестки от цветка Ромашка, на серединке ромашки написана группа здоровьесберегающих технологий, а на каждом лепестке есть название – вид технологий. Вам нужно выбрать лепестки с названием той технологии, которая относится к вашей группе, т. е. необходимо 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, физминутки, утренняя гимнастика, минутки вхождения в день и минутки шалости, кинезиологические упражнения, закаливающие мероприятия

1. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, занятия (беседы) из серии «Здоровье», самомассаж, дни здоровья, физкультурные праздники и развлечения
2. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика, смехотерапия.

**Задание № 2** –  Игра «Скажи иначе»

В игре «Скажи иначе» нужно объяснить другими словами отгадываемое слово. Каждый игрок команды берет по одной карточке, на которой написано слово, которое так или иначе связано с нашей сегодняшней темой семинара. Во время объяснения слова игрок может использовать синонимы и антонимы, главное не использовать однокоренные слова.  Задача остальных игроков команды отгадать данное слово как можно быстрее.

**1 команда.** Правильное питание, бодрость

**2 команда.** Зарядка, выносливость, подвижные игры, кислородный коктейль, профилактика.

**3 команда.**закаливание, соревнования, массаж

При использовании данной игры с детьми, можно использовать карточки с изображением слова – ребенок должен объяснить детям, что нарисовано на его карточке. На первом этапе введения игры можно разрешить детям при объяснении использовать мимику и жесты.

**Задание № 3** «Перевертыши» Я вам прочитаю пословицы – перевертыши, а вы подберите  к ним правильную пословицу.

Счастье перемещается кучами. (Беда не ходит одна)

Уйти от новой стиральной машины. (Остаться у разбитого корыта)

Лысина — мужское безобразие. (Коса — девичья краса)

От смелости затылок мал. (У страха глаза велики)

Чужие ботинки дальше от ног. (Своя рубашка ближе к телу)

На милиционере валенки мокнут. (На воре шапка горит)

Ниже пяток не опустишься. (Выше головы не прыгнешь)

Скрыл, что водоросль, выходи из аквариума. (Назвался груздем — полезай в кузов)

Курица кабану подружка. (Гусь свинье не товарищ)

Борщ сметаной поправишь. (Кашу маслом не испортишь)

Ложь уши ласкает. (Правда глаза колет)

Мало счастья — много вопросов. (Семь бед — один ответ)

Это плохо, если плохо начинается. (Все хорошо, что хорошо кончается)

Безделью часы — слезам год. (Делу время — потехе час)

Собак не страшиться — по городу гулять. (Волков бояться — в лес не ходить)

**Задание № 4.** Каждой команде необходимо провести с педагогами один вид здоровьесберегающей технологии из лепестка ромашки.

* **Команда – Сказкотерапия Спортивная сказка «Репка»**

Проводится для снятия напряжения и усталости.

**Ход:**Пошел дед в огород (ходьба друг за другом), посадил репку (приседание с прямой спиной), и не одну, а много (серия приседаний). Выросла репка большая-пребольшая (потянуться вверх). Стал деде репку тянуть (наклоны с прямой спиной). Тянул, тянул…не вытянул. Позвал дед бабку. Пошла бабка в огород (ходьба с перекатом). Стали тянуть репку (наклоны с прямой спиной), не вытянули. Позвали внучку (ходьба на носочках). Стали тянуть репку (наклоны с прямой спиной), не вытянули. Пришла Жучка (ходьба на коленях с опорой на ладони), не вытянули репку. Прибежала Мурка, спинку выгибает (стоя на четвереньках, прогибать спину), хвостиком машет (повороты таза в стороны, не отрывая ног от пола). Не вытянули репку. Позвали мышку (легкий бег на носочках). Взялись друг за друга (сесть друг за другом, ноги упираются в спину сидящего), потянули репку (наклоны вперед) и вытащили репку. Устали, легли на спину. А потом встали, показали, какая репка была большая (потянулись вверх), и захлопали от радости в ладоши (хлопки над головой). В конце сказали на выдохе: «Тянули, тянули…вытянули репку!»

**2 команда – Пальчиковая гимнастика**

**ТЕРЕМОК.**

– В чистом поле теремок

Был ни низок, ни высок.  («Веер» –  прямые напряженные пальцы сдвигать вместе и раздвигать).

– Звери разные в нем жили,

Жили дружно, не тужили. («Здравствуй» –  ритмично с перехватом сжимать пальцами ладонь противоположной руки.)

– Там и муха, и лягушка,

Зайчик с лисонькой – подружкой,

Еж колючий, серый волк –

В дружбе знали они толк.  («Колечки» – подушечки больших пальцев не просто поочередно прикасаются к подушечкам остальных пальцев, а с силой надавливают на них.)

– Но набрел на теремок

Мишка косолапый («Замок» –  соединить ладони обеих рук, пальцы скрестить и согнуть, прижимать их к тыльной стороне кистей. , поворачивать его влево – вправо)

– Раздавил он теремок

Своей огромной лапой. («Лучики» – при разжимании кулачков напрягать выпрямленные пальцы.)

– Звери очень испугались,

Поскорее разбежались.  («Волны» –  шевелить прямыми пальцами без напряжения.)

– А потом собрались снова,

Чтоб построить терем новый.  («Здравствуй» – ритмично с перехватом сжимать пальцами ладонь противоположной руки.)

– В нем теперь живут все вместе

И поют такие песни («Колечки» – подушечки больших пальцев не просто поочередно прикасаются к подушечкам остальных пальцев, а с силой надавливают на них.)

– Стоит в поле теремок,

Он ни низок, ни высок…  («Веер» – прямые напряженные пальцы сдвигать вместе и раздвигать.)

**ЗАЮШКИНА ИЗБУШКА**

– В лубяной избушке

Жил заяц на опушке («Колечки» – подушечки больших пальцев не просто поочередно прикасаются к подушечкам остальных пальцев, а с силой надавливают на них.)

– А в ледяной избушке

Лисица на горушке. («Лучики» –  при разжимании кулачков напрягать выпрямленные пальцы.)

–  Растаяла весною

 Избушка на горушке («Волны» – шевелить прямыми пальцами без напряжения.)

Лисица побежала

К зайцу на опушку («Колечки» – подушечки больших пальцев не просто поочередно прикасаются к подушечкам остальных пальцев, а с силой надавливают на них.)

Выгнала зайчишку

Из лубяной избушки («Лучики» – при разжимании кулачков напрягать выпрямленные пальцы.)

Да сама жить стала

В избушке на опушке.  («Кулачки» –  с силой плотно прижимать согнутые пальцы к ладоням.)

И ни волк, и ни медведь

Не смогли помочь.  («Колечки» – подушечки больших пальцев не просто поочередно прикасаются к подушечкам остальных пальцев, а с силой надавливают на них.)

Петушок отважный

Прогнал лисицу прочь. («Гребешок» – соединить ладони обеих рук, пальцы скрестить, скрещенные пальцы прямые и напряжены.)

Так остался петушок

У заюшки в избушке («Здравствуй» – ритмично с перехватом сжимать пальцами ладонь противоположной руки.),

В лубяной избушке,

Избушке на опушке.  («Колечки» – подушечки больших пальцев не просто поочередно прикасаются к подушечкам остальных пальцев, а с силой надавливают на них.)

* **команда –Самомассаж ладоней**

**«Мы трудились».**

Мы строгали, мы строгали.                Одна ладонь гладит сверху другую

                                                               и наоборот.

Доски гладенькими стали.                  Растирание ладоней друг о друга.

Мы пилили, мы пилили.                     Правая рука ребром ладони проводит

                                                               по левой раскрытой ладони.

Чтобы ровненькими были                   Растирание ладоней друг о друга.

Мы сложили их рядком,                      Руки в «замок».

Прибивали молотком.                         Один кулачок стучит о другой.

Получился птичий дом.                       Руки соединяются под углом,

                                                                подушечками пальцев.