Семинар для педагогов

" Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"

Дата проведения 16.12.2015г.

Место проведения : Спортивно- музыкальный зал

МБДОУ д. с. № 463

Время проведения: с 13-30 до 14-30

Целевая аудитория: семинар может быть полезен для всех педагогических работников, родителей**,** а так же людей иных профессий активно использующих в своей деятельности здоровьесберегающие технологии.

Категория участников: педагоги, старшие воспитатели, инструктора ФИЗО.

Цель проведения: расширение представлений педагогических работников о здоровьесберегающих технологиях используемых в ДОУ.

Задачи:

1. Рассмотреть понятия "здоровье", " здоровьесберегающая технология"

2. Рассмотреть вариативность здоровьесберегающих технологий.

3. Закрепить теоретические знания , практическими упражнениями.

4. Совместно разработать рекомендации здоровьесберегающих технологий для родителей.

Оборудование: техническое обеспечение презентации мультимедиа, музыкальное сопровождение, индивидуальные гимнастические коврики по количеству участников,спортивный инвентарь**,** блокноты ручки карандаши.

Разминка: Каждый педагог при входе получает 1 пазл. По команде ведущего участники должны собрать все пазлы в две картинки, разделившись, таким образом на две команды. Проводится игра - соревнование:" назовите здоровьесберегающую технологию".

I Теоретическая часть.

1. Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.  
 Оно для дальнего пути

– Главнейшее условье.   
 С.Я.Маршак

2. « Здоровье»  - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

«Здоровье сберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

4. цели здоровьесберегающих технологий

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, 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.

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

5.Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов образовательных отношений в детском саду: детей, педагогов и родителей.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая.

*6.* ***2.Технологии обучения здоровому образу жизни:***Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

***3. Коррекционные технологии:***Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика**.**

**7.** Формы организации здоровьесберегающей деятельности

физкультурные занятия

самостоятельная деятельность детей

подвижные игры

утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)

двигательно-оздоровительные

физкультминутки

бодрящая гимнастика после дневного сна

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

физкультурные прогулки (в парк, на стадион)

физкультурные досуги

спортивные праздники

II Практическая часть.

Гимнастика

- ***Утренняя*** ( проводится краткий экскурс с практическими упражнениями)

-Корригирующая

**Корригирующая гимнастика**(от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника; оказывает и общеукрепляющее действие на организм (тренирует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет определённые мышечные группы; восстанавливает равновесие между кривизнами позвоночника, вырабатывает правильную осанку). На практике ходьба.

## - Для глаз

## Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

## Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

## Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

## Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

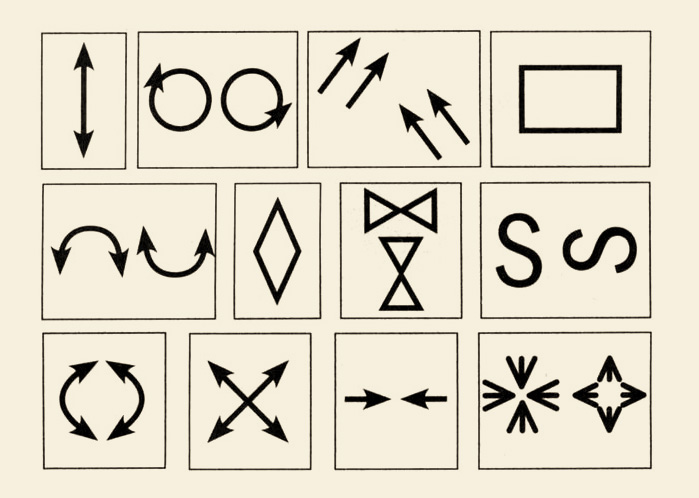
## Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

## Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

## Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)



**- *пальчиковая*** Пальчиковая гимнастика — это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев.

Стол накроем для гостей (выпрямить вертикально ладонь, накрыть кончики второй ладонью, как столешницей),  
Стулья все расставим (одну руку сжать в кулак – сиденье, вторую ладонь, выпрямив, приставить вертикально со стороны пальцев – спинка).  
Соберутся друзья все  
И обедать станем (сжать ладонь, дальше по очереди распрямлять пальцы).  
Друг Большой – он раньше всех,  
Указательный – за ним,  
Среднего мы слышим смех,  
С ним – Безымянный, не один:  
И Мизинчик наш пришел.  
Что ж, скорее все за стол (сжать вновь кулак).

- дыхательная

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

Упражнение 1. «Ладошки»

Исходное положение: встаньте прямо, руки согнуты в локтях (локти вниз), ладони обращены наружу — «поза экстрасенса».

Выполнение упражнения: сделайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, одновременно сжимая ладони в кулаки.

Количество повторений: сделайте подряд 4 резких, ритмичных вдоха носом. Затем опустите руки и отдохните 3 — 4 секунды — пауза. Еще 4 вдоха — пауза. Всего 24 раза по 4 вдоха.

Примечание: в начале занятий возможно появление легкого головокружения. Однако это не повод прекратить выполнение комплекса: к концу занятий головокружение пройдет. Если головокружение сильное, выполняйте весь урок сидя, делая более длинные паузы после каждых 4 вдохов-движений (пауза может быть и 5, и 10 секунд).

Упражнение 2. «Погончики»

Исходное положение: встаньте прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса.

Выполнение упражнения: в момент вдоха резко толкните кулаки вниз к полу«, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, «упираются в пол»; еще лучше — в стол). Затем возвратите кисти рук на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел».

Количество повторений: сделайте подряд 8 вдохов-движений, затем отдых 3 — 4 секунды и снова 8 вдохов-движений. Всего 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 3. «Насос»

Это движение имитирует работу с автомобильным насосом — отсюда и название.

Исходное положение: встаньте прямо, стопы параллельны, на расстоянии чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение упражнения: сделайте легкий поклон (руки тянутся к полу, но не касаются его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох завершается вместе с поклоном. Слегка приподнимитесь (но не выпрямляйтесь), повторив поклон и короткий шумный вдох с «пола». Поклоны выполняются ритмично и легко. Низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, голова опущена.

Количество повторений: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Примечание: если у вас имеются травмы головы и позвоночника, многолетние радикулиты; повышенное артериальное, внутричерепное и внутриглазное давление; камни в печени, почках и мочевом пузыре, выполнять данное упражнение не рекомендуется.

Упражнение 4. «Кошка»

Исходное положение: встаньте прямо, стопы параллельны, на расстоянии чуть уже ширины плеч, руки на уровне пояса.

Выполнение упражнения: сделайте «танцевальное» приседание (так называемая пружинка ногами), одновременно повернув туловище вправо и выполнив резкий, короткий вдох. Затем сделайте такое же приседание с поворотом влево и короткий, шумный вдох носом. Выдохи происходят между вдохами сами непроизвольно. Во время выполнения упражнения делайте хватательные движения руками справа и слева на уровне пояса. Корпус прямой, поворот осуществляется за счет бедер.

Количество повторений: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 5. «Обними плечи»

Исходное положение: встаньте прямо, руки на уровне плеч, согнуты в локтях.

Выполнение упражнения: «бросьте» руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. Одновременно с каждым «объятием» делайте резкий вдох носом. Руки в момент «объятия» движутся параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае нельзя их менять, широко разводить в стороны и напрягать.

Количество повторений: 12 раз по 8 вдохов-движений.

- стрейчгимнастика

Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Практика растяжка.

- бодрящая.

Наконец –то мы проснулись,

Сладко, сладко, потянулись,

Чтобы сон ушёл, зевнули….

(Побудка 0, 5 минут)

Головой слегка тряхнули… .

(0, 5 минут)

Носочками подвигали

Ножками подрыгали.

(1, 5 минуты)

Не хотим мы больше спать

Будем весело шагать.

11. Элементы су- джок, самомассаж, точечный массаж

1. практические упражнения.

12. Арт- терапия, песочная-терапия, ароматерапия, цветовоздействие , фито-терапия.

Арт -терапия - нарисуй свой страх.

ароматерапия - таблица

цветовоздействие -  оказывает лечебное воздействие на центральную нервную систему;

13. Элементы закаливания по системе Змановского

-оздоровительные прогулки, ежедневно

- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук

- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)

- воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре

- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

III Рефлексия, получение от участников обратной связи

IV Мозговой штурм " Рекомендации здоровьесберегающих технологий для семей воспитанников."

V Подведение итогов семинара.

Каждый участник говорит о своих впечатлениях, полученном опыте.

