**МБДОУ «Волошка»**



Семинар-практикум

«Здоровьесберегающие технологии, как средство сохранения и стимулирования здоровья дошкольника»

Подготовила:

воспитатель Костюченко Т.Б.

2024г.

Семинар-практикум

«Здоровьесберегающие технологии, как средство сохранения и стимулирования здоровья дошкольника»

**Краткая аннотация**

Мастер-класс разработан с целью повышения знаний педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей.

**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.е физминутки, игры и пальчиковые гимнастики. Необходимы новые формы и методы работы. Предлагаемые Здоровьесберегающие технологии, надеюсь, знакомы всем специалистам.

Мастер класс рассчитан на педагогов с целью заинтересованности в работе по- новому.

**Тема:** «Здоровьесберегающие технологии, как средство сохранения и стимулирования здоровья дошкольника».

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

**Задачи:** Освоение на практике новых здоровьесберегающих технологий.

**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:**

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. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В своей работе мы используем как традиционные, так и нетрадиционные методы: коррекционную гимнастику для глаз, массаж и самомассаж, Су - Джок - терапию, дыхательную гимнастику, релаксацию. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровъесберегающих технологий. 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.

« Здоровьесберегающие технологии, как средство сохранения и стимулирования здоровья дошкольника 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. Снимает тревожность

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. Повышает общую сопротивляемость организма

12 слайд.

**Су-Джок терапия**

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. Развивает мелкую моторику рук
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. 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.

*Гости 2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.*

**4 Физкультминутка**

Топай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка.

Руки вверх, вперёд и вниз.

Улыбайся и садись.

\*\*\*\*\*

***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 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, фиточаи обладают 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.

**6. «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.*