

Семинар-практикум  
«Использование здоровьесберегающих  
технологий в ДОУ»

Подготовила:  
Инструктор по ФК Рыбалко И.И.

## **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. 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 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 здоровьесберегающих 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 –**

- 1) *Гранатовый сок полезен при анемии?* В нем нет железа, это миф.
- 2) *Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы?* Массаж полезен.
- 3) *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件зно.* 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件зно 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 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 настроения 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
- Музыкаотерапия

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. Учат детей сознательно заботиться о своём здоровье
2. Является профилактикой простудных заболеваний
3. Повышает жизненный тонус 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 ДОО 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 ладонку 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 ладонки на стол то одной, то*  
*другой стороной)*

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

**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, вперед 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. Пойдите немного под водопадом — пусть вода омойт ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость... Вы почувствуете 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.*