

## Семинар-практикум для педагогов ДОУ «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»

Цель: совершенствование уровня компетентности воспитателей в работе по сохранению и укреплению здоровья детей.

Ход семинара-практикума.

### 1. Выступление старшего воспитателя.

«Дошкольник воспринимает свое здоровье, как естественную данность и верит в его нерушимость, он своего здоровья не замечает.

Это считают психологи нездоровым поведением, в основе которого лежит феномен « нереалистичного оптимизма». Маленькому ребенку всё кажется достижимым. Но он начинает осознавать свои возможности, когда взрослеет. Так зарождается пессимистически негативное настроение, образуются комплексы. Ребенок уже не в состоянии оценить правильно и свои потенциальные возможности, а тем более использовать их. У ребенка постепенно формируется пассивное отношение к своему здоровью. В сохранении и укреплении собственного здоровья самому человеку принадлежит определяющая роль. С этим связано неразрывно и его умение оценивать свои физические возможности и здоровье. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите.

К основным направлениям оздоровительной деятельности ДОУ относятся:

- физическое воспитание детей;
- организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организация питания;
- обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
- организация лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками.

Укрепление и сохранение здоровья детей как основная задача детского сада должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать самообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной работы.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, от показаний заболеваемости, профессиональной компетентности педагогов. К современным здоровьесберегающим технологиям относятся:

1. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, разные виды гимнастики: пальчиковая, для глаз, дыхательная, корригирующая, ортопедическая.

3. Коррекционные технологии: сказкотерапия, арттерапия, психогимнастика, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, логоритмическая и фонетическая гимнастики.

Очень важно, чтобы каждая из распространенных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Применение в ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление и сохранение здоровья дошкольников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий в зависимости от конкретных условий и специализации дошкольного образовательного учреждения; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов дошкольного учреждения и родителей воспитанников.

2. Выступления педагогов ДОУ. Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие социально-психологическое благополучие ребенка.

Выступление педагога-психолога:

«Сказкотерапия – это способ передачи ребенку необходимых моральных норм и правил. Эта информация заложена в фольклорных сказках и преданиях, былинах, притчах. Древнейший способ социализации и передачи опыта.

Куклотерапия - метод комплексного воздействия на детей, предполагающий использование кукол и театрализованных приемов для профилактики и коррекции эмоционально-личностных проблем у ребенка. Задачи куклотерапии: совершенствовать мелкую моторику руки и координацию движений; развивать способы выражения эмоций, чувств, состояний, движений, которые по каким-либо причинам ребенок не может или не позволяет себе проявлять; обучать способам адекватного телесного выражения эмоций, чувств, состояний.

Выступление инструктора по физической культуре:

«Игротерапия – это метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром – игра». Игротерапия предполагает использование терапевтического воздействия игры, чтобы помочь взрослому или ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие. Лечение считается эффективным, если ребенок оказывается способным играть свободно и с радостью. (С педагогами проводится игра «Кошки-мышки» на развитие смелости, ловкости, ориентировки в пространстве).

Выступление воспитателей:

«Песочная терапия - один из методов [психотерапии](#), возникший в рамках [аналитической психологии](#). Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия даёт возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Для песочной терапии необходимы: ящик (50-70см) с чистым промытым песком игрушки (ландшафт, животные, птицы, насекомые, люди, сказочные герои, украшения, строительный материал); вода, музыкальное сопровождение.

Арт-терапия – включает в себя хромотерапию и изотерапию.

Хромотерапия включает в себя свойства света и цвета. Цвет оказывает благотворное и отрицательное влияние на человека».

Проводится упражнение «Выбери свой цвет».

Педагоги выбирают для себя понравившейся цвет (цветные полоски). Далее им представляются варианты характеристики цвета.

Синий - оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает напряжение.

Зеленый – успокаивает, создает хорошее настроение, оказывает благотворное влияние на ослабленных детей и детей с ослабленным зрением.

Розовый – тонизирует при подавленном состоянии.

Красный – активизирует, повышает физическую работоспособность, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы, однако может вызвать раздражение и т. д.

Выступление музыкального руководителя:

«Музыка – это лекарство, которое слушают. Музыкотерапия позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребенка- успокоить, или наоборот, настроить, активизировать, занять его увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движением по музыке... Музыкотерапия осуществляется в форме занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа.

(Педагогам раздаются памятки по использованию здоровьесберегающих технологий).

### 3. Рефлексия.

Педагогам предлагается нарисовать ватными палочками солнышко, используя тот цвет, который больше всего соответствует его настроению.