

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №18 «ЛУЧИК» ГОРОДА АЛУШТЫ**

**Семинар-практикум для педагогов  
«Формирование у детей дошкольного  
возраста культуры здоровья,  
повышением мотивации его сохранению  
через использование  
здоровьесберегающих технологий».**

Подготовила: Альчикова А.В.,  
старший воспитатель

A decorative border at the top and bottom of the page features a repeating sequence of sports equipment icons: a basketball, a pair of blue tennis rackets, a soccer ball, a red badminton racket, a football, a volleyball, a pair of blue tennis rackets, a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a red badminton racket, and a basketball.

*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага,  
что здоровый нищий счастливее больного короля».*

*А. Шопенгауэ*

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:


**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 сохранять 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






## *Формы организации здоровьесберегающей работы:*

- ❖ физкультурные занятия
  - ❖ самостоятельная деятельность детей
  - ❖ подвижные игры
  - ❖ утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
  - ❖ двигательнo-оздоровительные физкультминутки
  - ❖ физические упражнения после дневного сна
  - ❖ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
  - ❖ физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
  - ❖ физкультурные досуги
  - ❖ спортивные праздники
- 






## **Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**




**медико-профилактические**




**Физкультурно - оздоровительные**



**валеологического просвещения родителей**



**технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**



**здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования**





## **Медико – профилактические здоровьесберегающие технологии**

обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

## **Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.**

Технологии, обеспечивающие эмоциональный комфорт и хорошее психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и дома

## **Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов**

технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

## **Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ.**

**Валеологического просвещения родителей** - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.





# Медико- профилактические технологии


Организация  
мониторинга  
здоровья  
дошкольников

Организация  
и контроль  
питания  
детей

Организация  
профилактических  
мероприятий  
в детском  
саду

Организация  
здоровьесберегающей  
среды в ДОУ

Закаливание и  
физическое  
развитие  
дошкольников



A central blue oval contains the text "Физкультурно-оздоровительные технологии". Ten smaller blue circles are connected to it by lines, each containing a specific technology. The background is light blue with a decorative border of sports equipment icons.

# Физкультурно-оздоровительные технологии

Утренняя гимнастика

Гимнастика для глаз

Закрепление

Пальчиковая гимнастика

Релаксация

Дыхательная гимнастика

Подвижные и спортивные игры

Двигательные оздоровительные физминутки

Динамическая пауза

Массаж и самомассаж



Сказкотерапия

Су – Джок  
терапия

Цветотерапия

**Технология  
обеспечения  
социально-  
психологического  
благополучия  
ребенка.  
Коррекционные  
технологии**

Арт – терапия

Песочная  
терапия

Музыка  
терапия



Консультации  
для педагогов

Практикум для педагогов ДОУ  
«Приёмы  
релаксации, снятия  
напряжения в  
течение рабочего  
дня»;

**Здоровьесбе  
режение в  
работе с  
педагогами**

Семинары-  
тренинги  
«Психологи  
ческое  
здоровье  
педагогов»

Мастер –  
классы

Обсуждение  
вопросов  
педагогических  
советах и медико-  
педагогических  
совещаниях в  
группах раннего  
возраста



Практические  
показы: практикум,  
мастер - класс

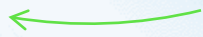
Информационные  
стенды для  
родителей в каждой  
возрастной группе

**валеологическое  
просвещение  
родителей**

Нетрадиционные  
формы работы с  
родителями  
(экскурсии)

Консультации, беседы  
с родителями по  
вопросам  
здоровьесбережения.

Личный пример  
педагога





# Гимнастика пальчиковая

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. В раннем возрасте с малой подгруппой. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

- Способствует овладению навыкам мелкой моторики
- Помогает развивать речь
- Повышает работоспособность коры головного мозга
- Развивает психические способности: мышление, память, воображение
- Снимает тревожность





## Дыхательная гимнастика



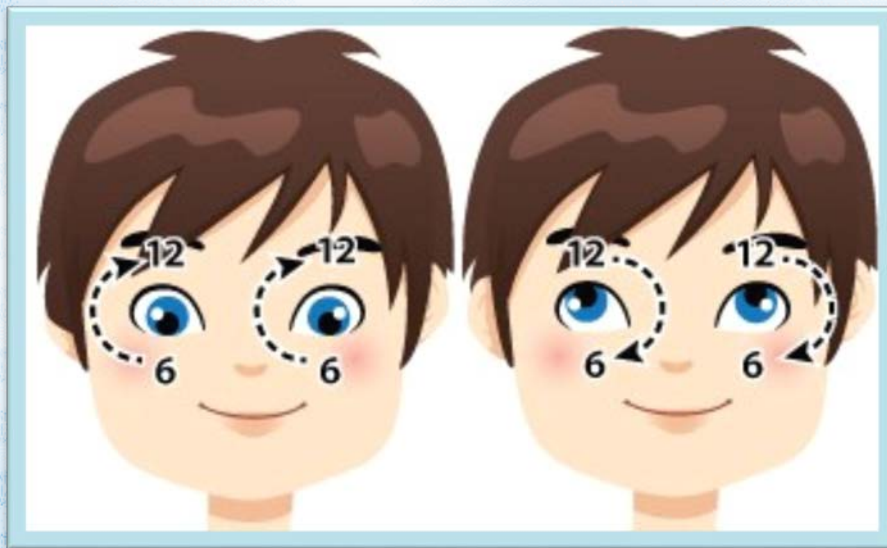
Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Дыхательная гимнастика.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:
- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
- способствует уравниванию нервных процессов



## 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)

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

**Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Задачи:**

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста



## Сказкотерапия



Один из видов здоровьесберегающих коррекционных технологий является **сказкотерапия**, которая является инновационным методом в работе с детьми, который, позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребёнка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи: воспитательные, образовательные и развивающиеся. Сказкотерапия нацелена на развитие самосознания ребёнка и обеспечивает контакт как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире.

Принципы сказкотерапии заключаются в знакомстве ребёнка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выводов из различных ситуаций, обмене жизненным опытом. Этот метод развивает умение слушать себя и других, учить принимать и создавать новое. В процессе каждого занятия по сказкотерапии можно дополнительно решать определенные задачи



# СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ



**СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ** — это эффективный метод профилактики и лечения болезней.

Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу.

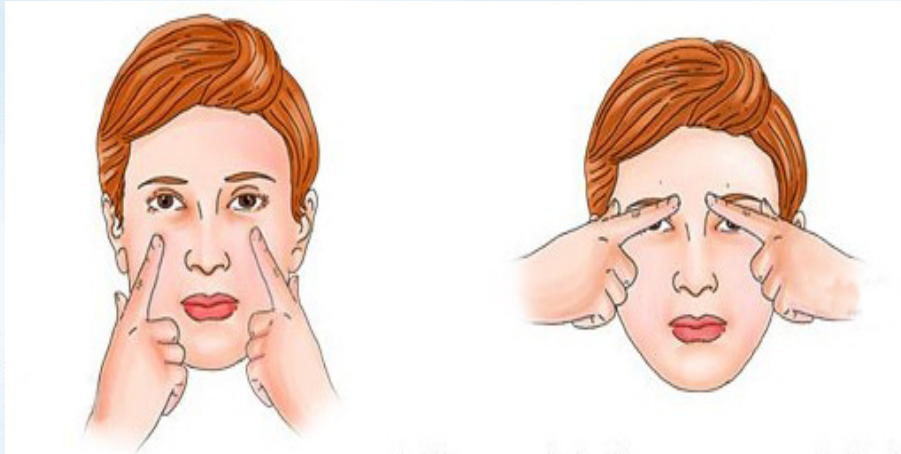
Цель:

➤ Укрепляет здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.

- Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша.
- Массаж су- джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.
- Повысить иммунную защиту организма.
- Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.
- Подготовить руку будущего школьника к письму.



## Самомассаж



*Самомассаж* - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж кистей рук, является средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.



## Релаксация



*Релаксация* – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.

С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Каждому упражнению дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.



# Музыкотерапия




*Музыкотерапия* – это особая форма работы с детьми с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, прослушивание пластинок, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Музыкотерапия дает возможность активизировать ребенка, преодолеть неблагоприятные установки и отношения, улучшить эмоциональное состояние.

Музыкотерапия развивает чувство внутреннего контроля, открывает новые способности, повышает самооценку.

Основные направления в музыкотерапии – это *слушание музыки* и *исполнительство*.




A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a badminton racket, a tennis racket, a soccer ball, a table tennis paddle, a football, a volleyball, a badminton racket, a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a table tennis paddle, and a basketball. The icons are arranged in a slightly overlapping manner along the top, bottom, and right edges of the page.

## Результаты использования здоровьесберегающих технологий

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты.
2. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс.
3. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
4. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МБДОУ «Детский сад №18 «Лучик» города Алушты и семье;
5. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.



A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis rackets, a soccer ball, a badminton racket, a football, a volleyball, a tennis ball, a badminton shuttlecock, a tennis racket, a soccer ball, a badminton racket, a football, a volleyball, a tennis ball, and a badminton shuttlecock. The icons are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

## **Десять золотых правил здоровьесбережения:**

- 1. Соблюдайте режим дня!*
- 2. Обращайте больше внимания на питание!*
- 3. Больше двигайтесь!*
- 4. Спите в прохладной комнате!*
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!*
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!*