

Семинар – практикум для воспитателей ДОУ на тему
**«Использование различных форм физического развития для укрепления
здоровья детей дошкольного возраста» (04.02.2022г)**

Цель семинара: создание условий для профессионального самосовершенствования педагогов, формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения. Знакомство с опытом работы педагогов использующих современные здоровьесберегающие технологии. Освоение и последующее применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности педагогов.

Задачи:

- Дать определение понятию здоровья.
- Познакомить участников семинара с опытом работы по использованию различных форм физического развития, здоровьесберегающих технологий в ДОУ, создание развивающей среды по физическому воспитанию.

Форма проведения: педагогическая мастерская.

Целевая аудитория семинара. Педагоги ДОУ.

Требования к материальному обеспечению семинара. ПК, экран, бумага, ручки.

План проведения семинара:

Часть 1.

1. Вступительное слово. Знакомство – приветствие
2. Одна из основных форм в ДОУ – НОД по физической культуре в подготовительной группе в 9.40 (воспитатель)
3. Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ (старший воспитатель)

Упражнение "Воздушный шар" (о ценности здоровья для человека) – старший воспитатель

Часть 2. - "Наши технологии" воспитатель

- «Наша мастерская» воспитатель

Часть 3. - «Помоги себе сам» старший воспитатель

- «Психологические тренинги» - воспитатель

- Несерьезные советы для серьезных педагогов -воспитатель

Заключение. Игра «Аплодисменты по кругу» старший воспитатель

План проведения:

1. Вступительное слово. (Ст.воспитатель)

- Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня мы с вами проводим семинар. Предлагаем вашему вниманию НОД по физкультуре в подготовительной группе – как одну из основных форм Физического развития (просмотр и анализ занятия).

Сегодня мы с вами не только хорошо поработаем, но и поиграем, ведь человек не может находиться в постоянном напряжении и движении – он устанет, поэтому расслабление и отдых просто необходимы, чтобы набраться сил, чтобы настроение было хорошее, а **здоровье – крепкое**. Сейчас возьмемся за руки. Ток очень быстро бежит по цепи. Наши руки – это наша цепь. Передаем друг другу свои рукопожатия (2 – 3 раза).

- Начать нашу встречу мне хотелось бы с игры, в которой каждый охарактеризует себя во взаимоотношении с другими людьми. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, Наталья - настойчивая, Марина – миролюбивая и т.д.

(знакомство-приветствие).

Прежде чем мы начнем говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «технология».

1.Что такое «технология»? Какие составные части входят в понятие "технология"?

Ответы педагогов:

- В технологию входят различные формы и методы, которые мы используем в своей работе.

-Технология-это некая совокупность приемов работы педагога

-Технология - это закономерность в использовании определенных приемов в работе, подчиненная единой цели.

- Результаты работы по технологии можно отследить, провести мониторинг.

Ваши ответы верны. Необходимо объединить их в определение. (Данное определение предлагается Деркунской В.А. - канд.пед.наук)

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога

2. Что такое здоровьесберегающие технологии?

Ответы педагогов:

-Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья.

- Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили, ущерба здоровью детей.

3.Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

Ответы педагогов:

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников - это сохранение здоровья.

Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Верно. 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.

4. Какие виды здоровьесберегающих технологий используются в дошкольном образовательном учреждении?

Ответы педагогов.

-закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня

-педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе

- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.

Какие составляющие элементы входят в *физкультурно-оздоровительные технологии?*

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Направлена эта деятельность на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание повседневной физической активности;

- воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- оздоровление средствами закаливания.

В дальнейшем наша встреча пройдет в форме телевизионной передачи **“Я здоровье берегу - сам себе я помогу!”** (включается музыка).

3. Начало программы

Первая наша рубрика “Про здоровье”.

Упражнение “Воздушный шар” (о ценности здоровья для человека).

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей.

Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо.

Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.).

А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть.

Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх.

Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка.

Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске.

Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы.

Затем определяется рейтинг **жизненных ценностей** по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т.д.

Ведущий: Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?” - “Нет!” Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

Януш Корчак писал: “Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.

Часть 1. “Наши технологии” (воспитатель)

Ведущий: Усилия работников нашего детского сада направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Целью нашего дошкольного учреждения является: сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем создания здоровьесберегающей среды в детском саду.

Сегодня мы поделимся опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в МБДОУ (физминутки, утреннюю гимнастику, обогащение предметной среды, ежедневные прогулки и т.п.)

Одной из первых, основных, главных годовых задач нашего МБДОУ является: формирование у детей потребности и мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении необходимо уделять большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства.

Воспитатель делает акцент на то, что в работе с детьми необходимо использовать здоровьесберегающие технологии, которые помогают создавать благоприятные условия для формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

«Наши советы».(рассказывает какие здоровьесберегающие технологии использует с детьми своей группы)

Здоровьесберегающие технологии влияют на формирование гармоничной, творческой личности и подготовки его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье. Поэтому одна из главнейших задач работы – создание такой образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и “приумножала” его.

Знакомит участников семинара со здоровьесберегающими технологиями, которые она принимает в своей практической деятельности:

- артикуляционная гимнастика
- дыхательная гимнастика.
- **развитие мелкой моторики пальцев рук.**
- массаж и самомассаж.
- релаксация.
- комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения. Зрительная гимнастика.

Итак, переходим к рубрике “Наша мастерская”(2 воспитатель).

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам. Успех физкультурно-оздоровительной работы в большей мере зависит от оборудования и пособий, а также от форм, методов индивидуального подхода к детям. Какое нетрадиционное оборудование для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ можно сделать из различного материала рассказывает воспитатель Щербакова А.Н..

Выступление по теме «Нестандартное спортивное оборудование в рамках применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ».

Занятия с нестандартным оборудованием позволяют решать задачи формирования двигательных навыков в основных видах движений, увеличивают количество упражнений для разных групп мышц, развивают творчество воображение у ребят. Поэтому задача каждого педагога - растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными. С этой целью проводятся утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, гимнастика после сна, спортивные развлечения, чтобы всё это было интересно и увлекательно используется нестандартное физкультурное оборудование.

Нестандартное спортивное оборудование, как и стандартное находится в физкультурном уголке, созданном в группе. Тема нестандартного оборудования заинтересовала ее на одном из педсоветов, т.к. она уделяет большое внимание физическому развитию детей. Воспитатель решила, что нестандартный спортивный инвентарь- это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Родители и она изготовили нестандартное оборудование (оно яркое и эстетичное). Это - массажные дорожки (сделанные из пуговиц, фломастеров, крышечек различных, железных палочек, мочалок), стельки для ног после массажа (сделаны из стелек и

резинки), массажные рукавички (перчатки и пуговицы), кожаные мячи, различные султанчики, вертушки, косички (из различных старых тряпочек), массажеры (из киндров), канаты (из систем), оборудование для закаливающих процедур, атрибуты к подвижным играм - полумаски.

Следующая рубрика “Помоги себе сам”(ст.воспитатель).

Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагога должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь.

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. В связи с тем, что педагог в детском саду должен постоянно находиться в атмосфере предельной концентрации внимания, чтобы уследить за большим количеством детей, организовать их для выполнения разных сфер деятельности, его рабочий день протекает в напряженной обстановке. Это оказывает отрицательное влияние на физическое самочувствие. Речь идет о нервозности, раздражительности, усталости, разного рода недомоганиях.

1. Мероприятия по оздоровлению педагогов я предлагаю начать с **исследования психосоматического здоровья педагогов**, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики.

К примеру, я сейчас вам предлагаю **Тест на профессиональное выгорание.**

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
2. У меня нет желания общаться после работы.
3. У меня в группе есть "плохие" дети.
4. Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ:

5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания

Надо отметить, что эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит.

Однако «сгорание» не является неизбежным. Своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Для профилактики и устранения "выгорания" рекомендую своим коллегам:

Психологические тренинги. (3 воспитатель)

. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и

нервную систему с целью их релаксации и активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности и здоровье.

Аутогенная тренировка является **эффективным средством преодоления стресса**, снятия эмоционального и физического напряжения. Это имеет огромное значение для профилактики психического переутомления (эмоционального выгорания, астенических состояний), неврозов и невротических депрессий, психосоматических заболеваний.

Аутогенная тренировка является мощным **средством релаксации**, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время естественного сна, особенно, если учесть, что в состоянии психического стресса сон становится поверхностным и тревожным, в результате чего человек просыпается с «несвежей» головой, в угнетенном состоянии. Аутогенное погружение на несколько минут исправляет это положение. Очень важно умение «погрузиться» на короткий срок (во время экзаменационной сессии, в период интенсивной подготовки к экзамену; работникам умственного труда в период напряженной работы в условиях дефицита времени и т. п.)

С помощью аутогенной тренировки можно **избавиться от невротических симптомов** (головной боли, бессонницы и многих других), а также, используя навыки аутогенного погружения в комплексе с другими лечебными факторами (прежде всего, фармакотерапией), значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний.

Аутогенная тренировка **улучшает психические функции** человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление, усиливает творческий потенциал человека.

Аутогенная тренировка **улучшает психологическое и социальное функционирование личности**. С ее помощью можно приобрести более свободные и естественные манеры, повысить уровень социальной компетентности, выработать более престижный имидж в глазах окружающих людей.

РАЗДАТЬ Для **саморегуляции** предлагаю использовать рекомендации по сохранению эмоционального здоровья Шингаевой С.М., кандидата психологических наук, профессора:

- Начинайте каждый день с чувством радости.
- Поддерживайте это состояние в течение дня.
- Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
- Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
- Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
- Любите свою душу и тело, старайтесь окружить их комфортом.

Для саморегуляции психического состояния также используются разные методы: дыхательная гимнастика, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, можно более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Для стабилизации эмоционального состояния рекомендуем педагогам аутотренинг. Одно из решений – специальные упражнения, например:

Упражнение "Радуга". Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вздохом взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжаете с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды. Поделиться впечатлениями. Можно выполнять с открытыми глазами. В одно время у нас в стране была очень популярны книги Д. Карнеги. В ней я нашла много полезных советов для саморегуляции, борьбы со стрессами. Так, в частности,

Д.Карнеги приводит примеры поведения в стрессовых ситуациях и указывает на разработанный У.Х.Кэрриэром метод, который состоит из трех этапов:

1. Спокойно проанализировать ситуацию и уяснить себе возможные негативные последствия.

Спросите себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?»

2. Найти аргументы, которые позволили бы примириться с этим, т.е. принять это как неизбежное.

3. Обдумать и принять решение о том, как изменить ситуацию.

Для укрепления уверенности в себе и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов антистресса полезно овладеть **техникой позитивного мышления**. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее влияние на сценарий жизни человека. Появляются они не только в поведении и переживаниях, но и в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы. Полезен самоанализ внутреннего диалога и устранение из его содержания всех деструктивных речевых оборотов, обращенных к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинение, отсутствие веры и надежды на успех («Я ничего не могу изменить в моей жизни», «Меня никто не понимает», «Я несчастлив и всегда буду таким»). Их необходимо заменить на конструктивные или позитивные обороты, на те, что будут способствовать мобилизации внутренних психологических ресурсов и укреплять уверенность в собственных силах. Для этой цели я думаю подойдут аффирмации на каждый день:

РАЗДАТЬ Аффирмации на каждый день

Я совершенный, свободный и счастливый человек!

Всё, что я вижу, радует меня!

Всё, что я слышу, радует меня!

Всё что я делаю, радует меня!

Сегодня у меня есть всё, чтобы создавать свой успех легко и радостно.

Жизнь- это радость и счастье!

Я радуюсь каждому дню!

Я радуюсь своей свободе!

Я излучаю спокойствие и радость.

Я создаю свою жизнь в каждый момент.

Я меняю свою жизнь к лучшему.

Я в гармонии с жизнью и самим собой.

Сейчас я люблю себя! Я люблю себя всей душой и всем телом! Я люблю себя за то, что я есть!

Я совершенен! Я одобряю себя во всём, что я делаю!

Я живу в гармонии со временем. У меня всегда есть время на то, что мне нужно.

При депрессивном состоянии, упадке сил рекомендую своим коллегам **рецепты народной медицины**.

Я думаю, что применение всех этих методов, средств для укрепления психологического и профессионального здоровья помогут моим коллегам преодолеть все неприятные симптомы профессионального выгорания, вновь найти в себе душевные силы для того, чтобы растить будущее нашей страны

Ст.воспитатель: А сейчас мы вам предлагаем несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.(4 воспитатель)

Несерьезные советы.(педагоги выбирают по записке и читают вслух)

Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.

Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в нее еще немного масла.

Стакан будет более блестящий, если помыть его еще и снаружи!

Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

Если вы не уверены в свежести вашего дыхания – не дышите.

Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.

Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.

Если хочешь похудеть, ешь голый у зеркала.

Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съесть его в первый же день.

Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.

Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.

Кто в радости живет, того и кручина неймет.

От радости кудри вьются, в печали секутся.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.

Ст.воспитатель: Наша передача “Я здоровье берегу, сам себе я помогу подошла к концу. И сейчас хочу предложить вам ещё одну игру «Аплодисменты по кругу».

Цель: снять напряжение, усталость, поблагодарить всех участников за работу.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоём. Участник, на которого посмотрел ведущий, смотрит на другого участника включая его в игру. Таким образом начинают хлопать все участники.

- «Ваша судьба в ваших руках, меняйте себя, и вы измените окружающий мир» - говорил Ф. Ларошфуо.

Обратная связь: мнение о семинаре

Всё в ваших руках уважаемые коллеги. Дерзайте! И будьте счастливы!

Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово.

Спасибо Вам за внимание!

Старший воспитатель: Багина Л.Г.