**Семинар-практикум «Здоровье детей в наших руках»**

**Задачи:**

1. Повышать уровень физкультурно-оздоровительной. работы в детском саду.

2. Обобщить материал по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми.

3. Совершенствовать педагогическое мастерство воспитателя, способствовать творческому поиску.

Ход семинара:

I. Ресурсный круг:

- Добрый день, уважаемые педагоги! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым, ведь не зря говорится «В здоровом теле, здоровый дух». О здоровье необходимо заботиться с детства. И это наша главная задача как педагогов.

1. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Неоконченное предложение».

**на слайде** фотографии детей

Наши дети будут здоровы, если:

- будут вести здоровый образ жизни

-соблюдать режим дня

- закаляться

-больше времени проводить на улице

-заниматься спортом

- рационально питаться…

2. А теперь давайте попробуем сформулировать, что же такое здоровье.

К настоящему времени сложилось очень много понятий.

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Здоровье – способность организма приспосабливаться к условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную жизнедеятельность.

Здоровье – полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

Здоровье - гармоническое развитие физических и духовных сил, принципа единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

**на слайде**

- Здоровье - это не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует.

- Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.

- Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.

- Здоровье – это культура человеческих отношений.

- Здоровье – это социальная культура отношений.

- Здоровья - это образ жизни.

Т.О Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

II. Работа в группах

1. Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три компонента – физическое, социальное, психическое

Раскрыть понятия:

1 группа – физическое здоровье

2 группа – социальное здоровье

3 группа – психическое здоровье

Совместно - Психологическое здоровье (нравственное)

**На слайде**

**-**  физическое – уровень роста и развития органов и систем организма

- социальное – способность к полноценному выполнению основных социальных функций

- психическое - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта

- психологическое (нравственное) – система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе

Мы, педагоги, должны научить ребенка правильному отношению к своему здоровью, помочь ребенку осознать свое «Я», научить правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказу от всего вредного.

 2. Одним из условий успешности работы в данном направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса, использование в работе здоровьесберегающих технологий.

На столах в конвертах лежат определения видов здровьесберегающих технологий. Ваша задача найти определения к тем названиям технологий, которые видите на экране.

**На слайде:**

 - медико-профилактическая (организация мониторинга, организация и контроль питания,физического развития, закаливания, организация профилактических мероприятий, организация здоровьесберегающей среды)

- физкультурно-оздоровительная технология (закаливание, разные виды гимнастик, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, подвижные и спортивные игры, динамические паузы, физкультминутки)

- обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (релаксация, психогимнастика, создание условий для эмоциональной комфортности ребенка)

- здоровьесбережения –игротренинги, коммуникативные игры по воспитанию здорового образа жизни

- валеологическое просвещение родителей (просвещение родителей, организация продуктивного общения)

 - коррекционная технология (арттерапия, игротерапия, сказкотерапия, анималотерапия, музыкотерапия, куклотерапия)

В конверте:

(Медико-профилактическая) - технология, которая обеспечивает сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

(Физкультурно-оздоровительная)– технология, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности.

Обеспечения социально-психологического благополучия ребенка - технология, которая обеспечивает психическое и социальное здоровье ребенка, основная задача которой заключается в обеспечении эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся технология психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребенка

Здоровьесбережения – технология воспитания валеологической культуры, т.е. культуры здоровья ребенка, целью которого является становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, развитие умения оберегать и сохранять его, решать задачи здорового образа жизни

Валеологическое просвещение родителей - технология обеспечения валеологической образованности родителей

 Коррекционная – используется как вспомогательное средство как часть других технологий.

3. Все эти виды здоровьесберегающих технологий мы с вами используем в своей работе. А теперь перейдем к практической части нашего семинара и немного отдохнем.

**Слайд фотографии детей**

**«Начинай новую жизнь не с понедельника, а с гимнастики».** Мы с вами знаем, что гимнастика бывает разной, но назначение одно – помочь организму в сохранении и укреплении своего здоровья. Какие виды гимнастик мы используем в своей работе?

-артикуляционная гимнастика

- гимнастика для глаз;

- дыхательная гимнастика;

- динамическая гимнастика;

- для развития мелкой моторики;

-релаксационные упражнения;

- психогимнастика

- утренняя гимнастика (в игровой форме, ритмическая, на степах…)

- гимнастика после сна (практическое выполнение упражнений)

(воспитатели выбирают вид гимнастики и проводят с коллегами)

Гимнастика для глаз стр.41 журнал «Здоровье дошкольника»

**«Смолоду закалишься, на весь век сгодишься» (вспомнить методику)**

Бесценный дар природы, средство закаливания, тренирует наши лёгкие, нервы, кровеносные сосуды. (Свежий воздух.)

Перечислите виды и способы закаливающих процедур детей дошкольного возраста.

-утреннее умывание, мытьё рук перед едой, мытьё ног перед сном;

- игры с водой;

- систематическое полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры,

- обливание ног водой с постепенным понижением температуры;

- хождение босиком по полу

**- назовите принципы закаливания: постоянно, последовательно, постепенно**

**- является ли массаж методом закаливания?**

**-методика проведения обширного умывания**

**«Мы со спортом крепко дружим»**

Мозговой штурм:

1. Способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с меняющейся обстановкой (ловкость) .

2. Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на приподнятой и уменьшенной поверхности (равновесие) .

3. Способность человека выполнять движения в наикратчайшее время (быстрота) .

4. Способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности как можно дольше (выносливость) .

5. Степень напряжения мышц при их сокращении (сила) .

6. Способность достигать наибольшей величины амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении (гибкость) .

7. Способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений (глазомер) .

8. Какие физические качества развиваются в подвижных играх - быстрота, ловкость, выносливость

**Слайд «Играя, обучаем»** использование коррекционных технологий (укрепление нравственного здоровья)

- игротерапия

-сказкотерапия

- куклотерапия

- анималотерапия

- музыкотрепия

- арттерапия

Целью данных технологий является коррекция эмоционально-личностных и поведенческих расстройств, развития творчества.

**«Раздумье»**

Расшифровать аббревиатуры в соответствии с физкультурно-оздоровительной тематикой.

СССР – самые сильные и смелые ребята

МЧС –мы чемпионы спорта

ФСБ – физкультура – это сила и быстрота

СНГ – спортсмены - наша гордость

ФГТ – физическая готовность к труду

ООП – оздоровление

ФГОС – физкультура готовит отличных спортсменов

ЦРБ – целеустремленность, резвость, быстрота

«Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – многое потерял. Здоровье потерял – все потерял»

**Релаксация «Водопад»**(выполняется под медленную красивую музыку)
        Представьте себе, большую зеленую поляну, вокруг много красивых цветов, они так сладко пахнут и этот запах дурманит. Вы босиком идете по мягкому, зеленому ковру из трав. Ярко светит солнце, дует приятный легкий ветерок…. вам тепло, приятно и комфортно. Поднимаете голову…там, высоко-высоко голубое бескрайнее небо и белые птицы… они парят, легко взмывают ввысь, к самым облакам, свободно… летят, взмахивают большими белыми крыльями…, и вы мысленно летите вместе с ними. Ваше внимание привлекает звук падающей воды. Водопад! И вот вы делаете шаг и еще шаг и … попадаете вод волшебные струи небольшого водопада. Вода чистая тёплая и прозрачная. Хрустальные струйки стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, ласкают руки и ноги. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Вам радостно, тепло и приятно. Постойте немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо, тело и душу, унесёт прочь все невзгоды и неприятности. Все разочарования и усталость уплывают вместе с водой в никуда… Вашу боль, обиды, плохое настроение смыла и унесла вода. Чистая, прозрачная, целебная вода омыла вас и вашу душу. Тело расслабилось, оно наполняется лёгкостью, в голове светлые и радостные мысли. На душе тепло и спокойно, вы улыбаетесь. Вы улыбаетесь, и хорошее настроение заполняет всё внутри вас… Возьмите это хорошее настроение с собой на весь оставшийся день.

Рекомендации нейропсихофизиологов

1. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то сделать или понять, глядя на него с высоты своего авторитет а. Это сейчас он знает  и умеет хуже вас. Это сейчас он знает и умеет хуже вас. Придет время, и, по крайней мере, в каких-то областях он будет и уметь больше вас. А если он повторит в ваш адрес те же слова, что он сейчас  говорите ему вы?
2. Прежде чем ругать ребенка за неумение, попытайтесь понять причину его затруднений.
3. Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения.
4. Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь против объективных трудностей, станьте его союзником, а не противником или посторонним наблюдателем.
5. Если у вас трудности в общении с ребенком, если вы не понимаете друг друга, не спешите обвинять его в этом. Возможно у вас разные типы функциональной организации мозга, а значит, вы по-разному мыслите, воспринимаете, чувствуете, то есть дело не только в ребенке, но и в вас. Он не плохой, а просто другой.
6. Мы часто любим в ребенке результаты своих трудов. Но если результатов не, виноват не ребенок, а мы, потому что не сумели его научить, Бойтесь списывать свою  некомпетентность, свои неудачи на ребенка. Это вы педагог или родитель, а не он. К сожалению, мы любим тех, кого умеем научить.
7. Помните: для ребенка что-то не уметь, чего-то не знать – это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать. Стыдно самодовольно демонстрировать перед ребенком свое превосходство в знаниях.
8. Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не вырабатывать у ребенка страх перед ошибкой. Чувство страха – плохой советчик. Оно подавляет инициатив, желание  учиться да и просто радость жизни и радость познания.
9. Запомните: маленькие дети не бывают ленивыми. «Леность» ребенка – сигнал неблагополучия в  вашей  педагогической деятельности, в избранной вами методике работы с ним.

10. Старайтесь не преподносить детям истину, а научите находить ее. Всячески стимулируйте, поддержите, взращивайте самостоятельный поиск ребенка.

11.  никогда не забывайте, что мы еще очень мало знаем о том, как несмышленое дитя превращается во взрослого человека. Есть множество тайн в развитии мозга и психики, которые пока недоступны нашему  пониманию. Поэтому главной своей заповедью сделайте - «не навреди».