**ЦЕЛЬ СЕМИНАРА:**  *1) конкретизация понятия «здоровьесберегающие технологии»*

 *2)классификация форм и физкультурно-оздоровительной работы в*

 *области здоровьесберегающих технологий*

 *3)приобщение педагогов к применению здоровьесберегающих технологий в*

 *Ежедневной работе с детьми.*

**ХОД СЕМИНАРА:**

1.ВВЕДЕНИЕ.

 Отдельной образовательной областью в ФГТ выделена область «ЗДОРОВЬЕ», содержание которой направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Решать данные задачи необходимо не только в области «ЗДОРОВЬЕ», но и интегрированно, при решении задач других областей образовательного процесса. Эффективность применения здоровьезберегающих технологий зависит от многих факторов: регулярное проведение мониторинга здоровья детей, индивидуальный подход к каждому ребенку и создание в ДОУ здоровьесберегающего пространства, т.е.*- МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ, -ЭКОЛОГИЯ И ГИГИЕНА, -СОВРЕМЕННЫЙ ДИЗАЙН, -РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЁНКА В ДОУ.*

 *Выделяют три группы технологий:*

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика бодрящая, корригирующая гимнастика , ортопедическая гимнастика.
2. **Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурное занятие, проблемно-игроовые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры , беседы на тему «ЗДОРОВЬЕ» , самомассаж, точечный самомассаж. Биологическая обратная связь(БОС\*изменение показателей организма при помощи приборов\*).
3. **Коррекционные технологии:** Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Важно, чтобы каждая из этих технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность сформировала у детей стойкую мотивацию к здоровому образу жизни в целом.

Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ нацелена на улучшение воспитательно-образовательного процесса, на сохранение и укрепление здоровья детей.

 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - одна из основных технологий по здоровьесбережению детей. Используемые методы в работе по этой технологии:

1. ***Режим смены динамических поз ( по мет. Базарного)***
2. ***Схемы зрительных траекторий (по мет. Базарного)***
3. ***Метка на стекле(по мет. Аветисова)***
4. ***Зрительно-пространственная активность детей (по мет. В.Ф. Базарного)***

***МЕТКА НА СТЕКЛЕ (ПО АВЕТИСОВУ)***

ПРИМЕРНО В 1 СМ. ЦВЕТ, ФОРМА И РАСПОЛОЖЕНИЕ НА УРОВНЕ ТЕЛА РЕБЁНКА (СИДЯ ИЛИ СТОЯ) НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ. ВАЖНО, ЧТОБЫ РАССТОЯНИЕ ДО ГЛАЗ ОТ МЕТКИ СОСТАВЛЯЛО 30 – 40 СМ.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ: СМОТРИТЕ НА МЕТКУ, А В ЭТО ВРЕМЯ СЧИТАЙТЕ ДО «10», ЗАТЕМ ПЕРЕВЕДИТЕ ВЗГЛЯД ЗА ОКНО НА САМЫЕ ДАЛЁКИЕ ПРЕДМЕТЫ «НА ГОРИЗОНТЕ» И СЧИТАЙТЕ ДО «30» . УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРИТЬ ОТ ТРЁХ ДО ШЕСТИ РАЗ.

УПРАЖНЕНИЕ «МЕТКА-ГОРИЗОНТ» СПОСОБСТВУЕТ УМЕНЬШЕНИЮ ЗРИТЕЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ТАК КАК ПРИСХОДИТ МАССАЖ ВНУТРИГЛАЗНОЙ МЫШЦЫ, ОТВЕТСТВЕННОЙ ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ГЛАЗ.

***ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ.***

***В ОПРЕДЕЛЁННЫЙ МОМЕНТ ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ЗРИТЕЛЬНО НАЙТИ РАЗМЕЩЁННЫЕ В ПРОСТРАНСТВЕ ГРУППЫ ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ, ОТГАДКИ НА ЗАГАДКИ, СИЛУЭТЫ ИГРУШЕК И ДР.***

***ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ.***

***ТОЧЕЧТНЫЙ МАССАЖ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПУТЁМ НАЖИМАНИЯ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ НА КОЖУ И МЫШЦЫ В МЕСТАХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК. ЭТОТ ВИД МАССАЖА МОЖЕТ БЫТЬ КАК РАССЛАБЛЯЮЩИМ, ТАК И ВОЗБУЖДАЮЩИМ СРЕДСТВОМ, ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ В КОМПЛЕКСЕ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА. В ОСНОВНОМ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ И КАК ПРАВИЛО ЭТО САМОМАССАЖ ПОДОШВ И ПАЛЬЦЕВ НОГ, КИСТЕЙ РУК, ГОЛОВЫ И ЛИЦА.НЕОБХОДИМО ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ, ЧТО САМОМАССАЖ ВЫПОЛНЯЕТСЯ НЕ СИЛЬНЫМИ НАЖИМАМИ, А АККУРАТНО И ЛЕГОНЬКО НАЖИМАЯ НА ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ТОЧКИ.***

***ЦЕЛЬ МАССАЖА – ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ МИМИКОЙ ЛИЦА. ВЫПОЛНЯЕТСЯ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ,ИМИТИРУЯ РАБОТУ СКУЛЬПТОРА.***

***Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движениясначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняется 5-6 раз.***

***Прилагая усилия. Оказывая давление, «рисуем» брови. Придавая им красивый изгиб. «вылепливаем» густые брови при помощи щипков.***

***Легкими прикосновениямилепим глаза, расчёсываем реснички.***

***Ведём пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая » нос Буратино.***

***САМОМАССАЖ ЛИЦА ДЛЯ ДЕТЕЙ В СТИХАХ «НОС, УМОЙСЯ!»***

***«КРАН, ОТКРОЙСЯ!» - ПРАВОЙ РУКОЙ ДЕЛАЕМ ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ОТКРЫВАЕМ КРАН)***

***«НОС, УМОЙСЯ!» - РАСТИРАЕМ УКАЗАТЕЛЬНЫМИ ПАЛЬЦАМИ ОБЕИХ РУК КРЫЛЬЯ НОСА.***

***«МОЙТЕСЬ СРАЗУ ОБА ГЛАЗА!» - НЕЖНО ПРОВОДИМ РУКАМИ НАД ГЛАЗАМИ.***

***«МОЙТЕСЬ, УШИ!» - РАСТИРАЕМ ЛАДОНЯМИ УШИ.***

***«МОЙСЯ, ШЕЙКА!» - АККУРАТНЫМИИ ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАДИМ ШЕЮ СПЕРЕДИ.***

***«ШЕЙКА, МОЙСЯ ХОРОШЕНЬКО!» - ГЛАДИМ ШЕЮ СЗАДИ, ОТ ОСНОВАНИЯ ЧЕРЕПА К ГРУДИ.***

***«МОЙСЯ, МОЙСЯ, ОБЛИВАЙСЯ!» - АККУРАТНО ПОГЛАЖИВАЕМ ЩЕКИ.***

***«ГРЯЗЬ, СМЫВАЙСЯ! ГРЯЗЬ СМЫВАЙСЯ!» - ТРЁМ ЛАДОШКИ ДРУГ О ДРУГА.***