

**Семинар – практикум для родителей
«Здоровьесберегающие технологии и возможности их
применения в семье»**



**Воспитатель
МБДОУ д/с № 5 «Тополек»
Шамаева Кумисхан Сепералиевн**

Семинар – практикум для родителей

Здоровьесберегающие технологии и возможности их применения в семье

Цель: познакомить родителей с современными здоровьесберегающими технологиями, применяемые в группе, для их использования в домашних условиях.

Задачи:

1. Показать применение Здоровьесберегающей технологии в ходе работы с детьми дошкольного возраста, в детском саду и дома.
2. Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.
3. Повышать педагогическую компетенцию родителей в вопросах инновационных технологий оздоровления детей.

Ожидаемый результат:

- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- создание единого воспитательно - образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений воспитателей и родителей.

Место проведения: музыкальный зал детского сада.

Форма проведения: семинар – практикум.

Предварительная работа: консультации, информация на стенд, беседы, анкетирование «Здоровый образ жизни».

Подготовительный этап.

1. Подготовка презентации для родителей: «Здоровьесберегающие технологии и возможности их применения в семье».
2. Подготовка рекомендаций для родителей по ЗОЖ в семье.

Организационный этап

1. Подготовка помещения, оборудования и материалов.
2. Оформление выставки наглядного материала по теме: «Физическое воспитание детей в детском саду».

Ход семинара-практикума

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей - дошкольников. Поэтому в настоящее время в

качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности является применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательных отношений в детском саду: детей, педагогов и родителей. Общая цель здоровьесберегающих технологий – это формирование осознанного отношения к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни, эмоционального благополучия, социальных навыков и уверенности в себе.

Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника 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 здоровьесберегающие технологии содействуют становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов детского сада и повышению компетентности родителей (законных представителей) воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Применение в работе детского сада здоровьесберегающих педагогических технологий позволяет повышать результативность образовательного процесса; формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, вносить необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий; обеспечивать индивидуальный подход к каждому ребенку; формировать положительные мотивации у участников образовательных отношений.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Применительно к дошкольным образовательным учреждениям выделяют следующие **виды здоровьесберегающих технологий**.

1. Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинских работников детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К данному виду технологий относятся:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- углубленный медицинский осмотр детей с участием узких специалистов;
- своевременная коррекция возникающих функциональных отклонений у детей;
- отслеживание характера течения хронической патологии у детей, имеющих III-V группы здоровья;
- реабилитация соматического состояния здоровья;
- контроль за питанием, физическим развитием детей, организацией закаливания в группах;

- контроль за соблюдением требований санитарно-эпидемиологических нормативов;
 - профилактические мероприятия;
 - организация здоровьесберегающей среды в детском саду.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Задачами применения данных технологий является:
- развитие физических качеств детей;
 - контроль за организацией двигательной активности в течении всего пребывания ребенка в детском саду и становление физической культуры дошкольников,
 - формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
 - воспитание привычки повседневной физической активности;
 - оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому развитию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз.

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. В рамках реализации данной технологии в детском саду организована медико-психолого-педагогическая служба, целью создания которой является создание целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.
4. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни.
5. Технологии валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников детского сада, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Валеологическое просвещение родителей в детском саду осуществляется через:

- информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе и стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в детском саду;
 - приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях внутри детского сада;
 - проведение родительских собраний, консультаций, тематических бесед с родителями по вопросам здоровьесбережения.
6. Педагогическая технология активной сенсорно-развивающей среды, под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

7. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания культуры здоровья дошкольников. Цель применения данных технологий – формирование у детей осознанное отношение к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы.

1. Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.
- Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
- Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.
- Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
- Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
- Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
- Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
- Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротералия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
- Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
- Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.
- В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

3. *Коррекционные технологии:*

- Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.
- Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.
- Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Однако главными воспитателями ребенка остаются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка дома, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Поэтому основная цель нашего семинара – практикума познакомить Вас, родители, со здоровьесберегающими технологиями, применяемыми педагогами и специалистами детского сада в образовательном процессе, для того, что они нашли свое отражение и продолжение в организации деятельности ребенка дома.

Дыхательная гимнастика

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья.

Польза простых упражнений Дыхательная гимнастика для детей позволяет организму малыша правильно развиваться. При помощи несложных упражнений улучшается кислородный обмен в организме, стимулируется работа кишечника и сердца. Дыхательная гимнастика для детей, отличающихся гиперактивностью, приносит двойную пользу. Малыши с ее помощью учатся расслабляться и успокаиваться.

Упражнения выполняются ежедневно по три-шесть минут (*их длительность зависит от возраста малышей*);

- занятия проводятся в помещении, где открыта форточка, или в проветренной комнате; - весь комплекс выполняется до еды;

- дети должны быть одеты в свободную одежду, не стесняющую движений.

Упражнение «Кораблик»

Чей кораблик доберется до места быстрее. С ребенком мастерим кораблик и играем.

Физкультминутка

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.

Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Длительность: 1,5-2 мин.; рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (*обычно 12-16-я минуты*). Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место (*потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседа, подпрыгивая, ходьба*).

Физкультминутка «Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу.

(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже.

(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот.

(Вращение прямых рук вперёд и назад)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место.

(Дети садятся)

Психогимнастика

Психогимнастика - курс специальных занятий (*этюдов, игр, упражнений*), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (*как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы*).

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Игры на внимание рекомендуются детям, страдающим психомоторной гиперактивностью, пониженным настроением, патологическими страхами, ранним детским аутизмом, задержкой психического развития и другими заболеваниями, при которых проявляется незрелость внимания.

Упражнение «Будь внимателен!» (для детей 4-5 лет)

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С.Прокофьева. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол, «раки» — пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» — стоять на одной ноге.

Ленивая гимнастика

Во время сна детей взрослый готовит оптимальные условия для проведения гимнастики: снижает температуру в помещении за счет проветривания.

Проведение гимнастики желательно сопровождать плавной не громкой музыкой.

Гимнастика пробуждения направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Упражнение «Кисонька-мурысонька»

Каждое упражнение сопровождается элементами дыхательной гимнастики, звукоподражанием «мур-мяу».

На скамейке у окошка

Улеглась и дремлет кошка

(Дети изображают кошку, свернувшуюся калачиком)

Киска глазки открывай,

День с зарядки начинай!

(Перекатываются с одного бока на другой, повороты головы вправо влево)

Захотела кошка когти поточить немножко.

Потянула кошка лапки, убедилась все в порядке.

(Поднимают ноги, согнув их в коленях, подняв руки вверх делают царапающие движения, стоя на четвереньках, вытягивают назад поочередно ноги)

Кошка хвостиком махает.

Спинку плавно прогибает.

(Упражнения по тексту)

После разминки надо подкрепиться,

Молочка из блюдца следует напиться.

(Дети, стоя на коленях, сгибая руки в локтях, изображают кошку)

Кошка, умывается, лапкой утирается.

(Соответствующие движения)

Чешется за ухом, может это муха?

Муху надо бы поймать, не мешает пусть играть.

(Дети выполняют хватательные движения медленно затем более активно)

Со скамейки кошка прыг, и поймала муху в миг!

(Дети встают на ноги, подпрыгивают, выбрасывая руки вверх и делая хватательные движения)

Босохождение

Босохождение (*хождение босиком*) - один из видов закаливания, который своими корнями уходит в далекое прошлое.

Босохождение можно использовать в качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний. Хожение босиком (*по росе, мокрым камням, выпавшему снегу*) необходимо использовать в сочетании с водными процедурами.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в теплой комнате по ковру или половику.

Игра с движениями «Шла собака»

Шла собака через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

То собака свалится – «Гав!»

Шел котенок через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

То котенок свалится – «Мяу!»

Шел козленок через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

То козленок свалится – «Ме!»

Шел барашек через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

То барашек свалится – «Бе!».