Семинар-практикум

«**Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей**»

**Цель мероприятия:** Создание оптимальных условии для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей. Применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.  
**Задачи:** познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.



**Ход семинара:**

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!  
-Крикните громко и хором, друзья,  
Помочь откажетесь мне? (нет или да ?)  
Деток вы любите? Да или нет?  
Пришли вы на мастер-класс,  
Сил совсем нет,  
Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)  
Я вас понимаю…  
Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)  
Дайте мне тогда ответ  
Помочь откажетесь мне? (Нет)  
Последнее спрошу у вас я  
Активными все будете? (нет или да)  
Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в МБДОУ»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

**Здоровьесберегающая технология**

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Цель:**Здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).  
Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:  
Здоровье физическое.  
Здоровье психическое.  
Здоровье социальное.  
Здоровье нравственное.   
Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:  
- улучшение памяти, внимания, мышления, повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижает утомляемость; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция;  
Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных

видах деятельности и представлены как:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**  
динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие  
  
**Технологии обучения здоровому образу жизни:** Физкультурные занятия, занятия в бассейне, ритмика, биологическая обратная связь (БОС).проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

**Коррекционные технологии:** технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия)   
  
Задания для педагогов  
Педагогам предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

**Цветотерапия** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.  
Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.   
Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.   
Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.   
Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, , благоприятно влияет на работу щитовидной железы.   
Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.  
Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом

истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.   
(В зависимости от выбранного цвета, педагогам дается задание-использование здорвьесберегающей технологии)  
Красный цвет буклета

**Пальчиковая гимнастика**

Что дает пальчиковая гимнастика детям?  
• Способствует овладению навыками мелкой моторики.  
• Помогает развивать речь.  
• Повышает работоспособность коры головного мозга.  
• Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.  
• Снимает тревожность  
Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом  
Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком»,  
Фруктов нужно много. Вот: указательным пальцем правой  
руки «мешают».)  
Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному,  
Грушу будем мы рубить. начиная с большого.)  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают».)  
Угостим честной народ.

**Зеленый цвет буклета**

**Игровая деятельность**

повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры .  
  
Вашему вниманию представляю дидактическое **пособие «Цветок здоровья»**  
• Дидактическая игра « Угадай вид спорта по показу»  
  
**Желтый цвет буклета**

**Эмоциональную сферу**

можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его исходно благополучной психики. При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.  
**Дидактическая игра**

**« Угадай эмоцию по показу»**

**Оранжевый цвет буклета**

**Релаксация**

– это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Релаксация «Штанга» (Клюева Н.В.)   
Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.   
Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.»

**Голубой цвет буклета**

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

- это, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.   
Слушание «К Элизе» Л.В. Бетховен  
  
Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса,   
формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и

укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.