

*Ақмола облысы білім басқармасының Целиноград ауданы бойынша білім бөлімінің
жанындағы Родина ауылының «Солнышко» бөбекжайы» МКҚК*

Семинар

«Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышения мотивации к его сохранению через использование здоровье сберегающих технологий»

Подготовила и провела воспитатель: Чулкова О.А.



2023 год.

Цель семинара: освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога-воспитателя.

Задачи:

- Дать определение понятию здоровья.
- Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ, средствам развивающей среды по физическому воспитанию.

Форма проведения: педагогическая мастерская.

Ход:

Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них ценности здоровья, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье воспитанников. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Невозможно решить данную проблему здоровья, применяя только традиционные педагогические технологии. Вот почему мы сегодня и поговорим о здоровьесберегающих технологиях.

Игра «Это – Я!» Начать нашу встречу мне хотелось бы с игры. Тот, у кого в руках солнышко, называет прилагательное на первую букву своего имени, которое бы характеризовало его соседа. Например, Ирина – игривая и т.д.

Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

«Путешествие по телу»

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,
на руках – запястья, локти,
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь!
Бёдра, пятки, двое стоп,
Голень и голеностоп.
Есть колени и спина,
Но она всего одна!
Есть у нас на голове
уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.
Щёки, нос и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!
Подбородок под губой
Вот что знаем мы с тобой!

Итак, переходим к рубрике “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.

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.

«Перевертыши»

Я вам прочитаю пословицы – перевертыши, а вы подберете к ним правильную пословицу.

Счастье перемещается кучами. (Беда не ходит одна)

Уйти от новой стиральной машины. (Остаться у разбитого корыта)

Лысина — мужское безобразие. (Коса — девичья краса)

От смелости затылок мал. (У страха глаза велики)

Чужие ботинки дальше от ног. (Своя рубашка ближе к телу)

На милиционере валенки мокнут. (На воре шапка горит)

Ниже пяток не опустишься. (Выше головы не прыгнешь)

Скрыл, что водоросль, выходи из аквариума. (Назвался груздем — полезай в кузов)

Курица кабану подружка. (Гусь свинье не товарищ)

Одна из форм работы по здоровью берегающим технологиям - самомассаж. И сейчас мы с вами проведем самомассаж ладоней.

Упражнение « Утюжок».

Толстый карандаш положить на стол, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатавать карандаш по столу в разных направлениях. Карандаш я покачу вправо-влево – как хочу.

Упражнение « Добывание огня».

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

Упражнение « Волчок».

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

Упражнение « Вертолёт».

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами. Пусть он вращается быстро, как винт вертолёт! Отправляется в полёт необычный вертолёт.

Упражнение «Скольжение»

Продвигаться вверх и вниз по длине шестигранного карандаша, оперев острым концом в стол, перехватывая его пальцами. По карандашу скольжу, Съехать вниз скорей спешу.

Массаж с прищепками Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустипшия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышшь.

- Но я же играю с тобою, малыш! –

А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

Самомассаж ладоней

«Мы трудились».

Мы строгали, мы строгали.

Доски гладенькими стали.

Мы пилили, мы пилили.

Чтобы ровненькими были

Мы сложили их рядком,

Прибивали молотком.

Получился птичий дом.

Одна ладонь гладит сверху другую и наоборот.

Растирание ладоней друг о друга.

Правая рука ребром ладони проводит по левой раскрытой ладони.

Растирание ладоней друг о друга.

Руки в «замок».

Один кулачок стучит о другой.

Руки соединяются под углом, подушечками пальцев.

Упражнение «Анаграммы». (Работа подгруппами)

Составление слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни

Ивендиже **движение**

Нессайб **бассейн**

Таипени **питание**

Кулагопр **прогулка**

Нос **сон**

Дотых **отдых**

Соливедеп **велосипед**

Жемир **режим**

Дяразак **зарядка**

Акчивыпр **привычка**

Тракваз **завтрак**

Саротак **красота**

Ситотач **чистота**

Былука **улыбка**

Нетрадиционные методики для осуществления оздоровительных и коррекционных мероприятий

- музыкотерапия, песочная терапия, сказкотерапия, изотерапия, арттерапия. Арттерапия - это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность - и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги.

В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя:

- изотерапию (лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.)
- музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки).
- сказкотерапию (лечебное воздействие чтением, театрализацией).

Следующий метод арттерапии, который я использую при работе с детьми это игротерапия (процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры).

В этом году я в свою работу включила песочную терапию – одну из разновидностей игротерапии.

Большое внимание на современном этапе оздоровления уделяется цветотерапии – науке, изучающей цвета. Так в нашей группе появился «Сухой дождь». Я познакомлю вас с таким видом здоровьесберегающих технологий – виброгимнастика. Виброгимнастика относится к профилактической физкультуре. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Виброгимнастика показана детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями, и они обычно остро переживают это.

Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности

Методы проведения виброгимнастики Микулина:

– Встаньте на носочки. Пятки нужно поднять над полом на 3 – 5 см. Резко опустите их. В этот момент ваше тело испытает легкий импульс (сотрясение). В кровеносной системе произойдут те же процессы, которые возникают при быстрой ходьбе или беге. Кровь получит дополнительный толчок для движения вверх.

– Делайте сотрясения не спеша, не чаще 1 раза в секунду. Поднимать пятки выше также не стоит. Излишняя интенсивность не скажется на эффективности упражнения, лишь приведет к преждевременной усталости ступней. Повторите сотрясения 30 раз. Отдохните 5 – 10 секунд. Потом снова сделайте 30 повторений. Микулин рекомендует выполнять это упражнение 3 – 5 раз в день

В своей книге «Активное долголетие» А. Микулин предлагает всем людям, без учета возраста и состояния здоровья утром выполнять простое и эффективное упражнение для очистки сосудов: «Если подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на один сантиметр, и резко опуститься на пол, то испытываешь удар, сотрясение. При этом произойдет то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх...

Такие сотрясения тела нужно делать не спеша, не чаще раза в секунду. После тридцати упражнений (сотрясений) нужно сделать перерыв в 5—10 секунд. Ни в коем случае не старайтесь поднять каблуки выше сантиметра над полом. Упражнение от этого не станет эффективнее, а лишь вызовет ненужное утомление ступней. Слишком частые сотрясения тоже бесполезны. В межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий «этаж» вены...

Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге. Поэтому никакой опасности для спинного хребта и его дисков виброгимнастика не представляет... Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тромбы возле венозных клапанов. Следовательно, тряска организма — это эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда болезней внутренних органов, средство для предупреждения тромбофлебита и даже инфаркта...».

Виброгимнастика А. Микулина имеет много последователей в странах бывшего СССР. По отзывам людей, регулярно ее практикующим, эта гимнастика действительно является очень простой и действенной, позволяющей избавиться от ряда заболеваний сосудов, в том числе тромбофлебита.

В ДУ с детьми дошкольного возраста виброгимнастику проводить сложно, так как у детей наглядно-образное и наглядно-действенное мышление. С этой целью виброгимнастику необходимо проводить в игровой форме.

Вибрация. Исходное положение – ноги на ширине плеч, голова – ровно, спина прямая. Не отрывая пятки от пола, вибрируем за счет небольшого сгибания – разгибания ног в коленях.

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 педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас я вам предлагаем несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

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.

Рекламная пауза

(Реклама здорового образа жизни)

(2 педагога изображают бабушку и Красную Шапочку» или прочитать диалог..)

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо?

- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.

- Бабушка, а почему у тебя такие жёлтые зубы?

- Потому, что я их не чистила и курила, как твой дедушка.

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.

- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

- Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

Голос за кадром: Если не хочешь, чтобы тебя съел серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!

Рефлексия. Задание: «Рисуем ладонь».

Педагогам предлагается задание, в котором каждый палец ладони обозначает позицию, по которой надо высказать свое мнение.

1) Большой – было важным и интересным...

2) Указательный – по этому вопросу я получил конкретную информацию...

3) Средний – мне было трудно (мне не понравилось)...

4) Безымянный – моя оценка психологической атмосферы...

5) мизинец – для меня недостаточно...

Игра «Волшебная шкатулка».

В конце семинара-практикума участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности. Будьте всегда здоровы и счастливы! Я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!