

Семинар-практикум

Тема: **«Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения»**

Цель: Повысить профессиональную компетентность педагогов в оздоровлении воспитанников через использование здоровьесберегающих технологий и нестандартное оборудование.

Задачи:

Познакомить педагогов с современными здоровьесберегающими технологиями и их ролью в организации образовательного процесса в ДОУ

Продемонстрировать опыт работы по использованию нестандартного оборудования как средства укрепления физического и психического здоровья воспитанников;

Формировать у участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

Теоретическая часть:

Известный русский врач и писатель В.Вересаев так оценивал здоровье «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...».

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

В Федеральном законе “Об образовании в Российской Федерации ” первоочередной задачей является “ здоровье человека и свободное развитие личности”. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, его духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

На протяжении 4 лет приоритетным направлением нашего дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей и вовлечение родителей в формирование навыков здорового образа жизни воспитанников.

С начала учебного года работа учреждения начинается с диагностики здоровья и физического развития воспитанников, где выделяются группы здоровья вновь прибывших детей, определяется уровень их физических качеств, осуществляется антропометрия. По результатам проведенных исследований планируется физкультурно-оздоровительная работа.

Основная цель, которую ставит перед собой коллектив ДОУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного режима с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у педагогов, родителей и воспитанников ответственности по сохранению собственного здоровья. По организации здоровьесберегающего пространства в

дошкольном учреждении созданы условия для повышения двигательной активности детей: составлен оптимальный режим дня с учетом нагрузки и отдыха; работает комната психологической разгрузки, где психолог проводит с воспитанниками релаксационные, тренинговые занятия, помогая воспитанникам научиться управлять своими эмоциями.

В работе по укреплению и оздоровлению воспитанников мы используем здоровьесберегающие технологии.

“Здоровьесберегающие технологии” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здоровьесбережения и безопасного поведения.

Применяемые в нашем дошкольном учреждении технологии можно разделить на 3 группы

1-я группа: технологии сохранения и стимулирования здоровья:

обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами и педагогических работников.

Реализуются через:

- динамические паузы (во время проведения НОД по мере утомляемости детей)
- подвижные и спортивные игры (в НОД как часть физкультурного занятия, в совместной деятельности, в режимных моментах)
- релаксация (в совместной деятельности)
- пальчиковая гимнастика (в любой удобный отрезок времени на всех возрастных группах)
- гимнастика для глаз (по методике В.Ф.Базарного) для укрепления мышц глаз
- дыхательная гимнастика (по методике А.Н.Стрельниковой) развивает несовершенную дыхательную систему ребенка
- взбадривающая гимнастика после дневного сна, укрепление мышц спины, постепенное просыпание организма.
- фитотерапия (фиточай, кислородные коктейли) фиточаи с лекарственными травами, кислородный коктейль с солодкой

2-я: технологии обучения здоровому образу жизни:

направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

-воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

-развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников

- закаливание, практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека.

- плавание и физкультурные занятия

- коммуникативные игры

- самомассаж

- точечный массаж

- БОС – здоровье. Обучение диафрагмальному дыханию(животом); повысить адаптативные возможности организма; занятия проводятся индивидуально, курс 15 занятий, перерыв 2 месяца, затем снова 15 занятий.

- утренняя гимнастика

- хатха-йога

- праздникотерапия

- фитоиноогальванизация(витаминизация блюд). Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

- информирование воспитанников по теме «Здоровье»

3-я: коррекционные технологии

Реализацией данных технологий занимается педагог-психолог совместно с воспитателем посредством специально организованных встреч с детьми.

Основная задача этих технологий – обеспечить эмоциональную комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

- технологии коррекции поведения

- Арт-терапия - это буквально лечение искусством. Арт-терапия включает в себя: музыкотерапию, психогимнастику, сказкотерапию, смехотерапия. Арт-терапия занятия 1 картинка – упражнения на выход агрессивности и других негативных чувств. 2 картинка – медитативное рисование направленное на развитие чувств внутреннего контроля 3 картинка – продолжение занятия с 1 картинки; 4 картинка – рисование волшебными красками направленное на повышение самооценки воспитанников.

ФОРМЫ РАБОТЫ ведутся по 3 направлениям:

С родителями:

Следует отметить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление

родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет не только снять конфликтную ситуацию, но и заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы. В своем детском саду всю работу с родителями строим на основе диалога, взяв за основу принцип партнерства. Родители - не ученики, а партнеры по общению.

С воспитанниками: беседы о здоровом образе жизни, 2 недели в каждом месяце воспитанники принимают фиточай, в летний период, когда у нас меньше детей мы выдаем кислородный коктейль по схеме 10-10, просмотр видеозаписей, личный пример педагога, походы, праздники.

С педагогами: проведение семинаров-практикумов: «Роль двигательной активности в оздоровлении воспитанников», «изготовление нетрадиционного оборудования», мастер-классы педагогов стажистов, организация выставок: «Лучший физкультурный уголок», «Нетрадиционное оборудование», конкурсы, участие в спортивных соревнованиях, консультации, папки-передвижки «Зимние виды спорта», Наши победители Олимпийских игр».

Практическая часть:

2. Вторую часть нашего мероприятия проведет для вас руководитель по физическому воспитанию Морозова Олеся Алексеевна, из опыта своей работы расскажет об использовании нетрадиционного оборудования в непосредственно образовательной деятельности.

Реализуя здоровьесберегающие технологии в работе с детьми я применяю нестандартное оборудование изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. На эффективность проведения занятий влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно.

Моя задача - насыщение пространства физкультурного зала недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем.

Красочное многофункциональное нестандартное оборудование, вызывает не только большой восторг у детей, но и позволяет расширить возможности для выполнения многообразных движений, упражнений.

Я добиваюсь посредством нестандартного оборудования, внося элементы необычности вызывать интерес у каждого ребенка, желание поиграть с новыми для них атрибутами. Я считаю, что движение - основа здоровья, поэтому поставила перед собой следующие задачи:

- создать развивающую среду, внедряя нестандартное оборудование;
- помочь педагогам дошкольного учреждения накопить опыт знаний для укрепления его физического и психического здоровья;
- стимулировать к включению в процесс двигательной активности, побуждать его к самопознанию, создавать условия для внутренней активности личности;

- направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма;
- формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья

Как показала практика, одна только развивающая среда уже позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения. Поэтому одной из первых задач в работе по физическому развитию, было оформление зала, чтобы придать ему яркий, необычный вид и сделать все возможное, чтобы он не напоминал казенное помещение со шведской стенкой, мячами и полками, а приносил детям радость от занятий в зале.

Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы. Использование этих пособий и оборудования увеличивает количество упражнений для разных групп мышц, а также позволяет применять дифференцированный метод работы с ребятами, имеющими различную патологию.

Уважаемые педагоги я представляю вашему вниманию нестандартное оборудование, которое я использую в своей работе.

Предлагаю познакомиться с:

1. **«Качалочка»** Тренажер для равновесия.
2. **«Тоннель»** Описание: ткань, обруч. Цель использования: развивает координацию движений, ловкость, смелость, умение лазать на четвереньках, опираясь на ладони и колени в замкнутом пространстве ориентироваться в нем.
3. **Разноцветные флажки** для ору, для подвижных игр.
4. **«Лесенка-чудесенка»** применяется для лазания и перелазания различным способом.
5. **«Осьминожки»**. Приучать воспитанников не бояться попадания воды на лицо и задерживать дыхание.
6. **Эспандер**. Можно использовать для общеразвивающих упражнений на занятиях физкультурой.
7. **Косички**. Можно использовать для общеразвивающих упражнений на занятиях физкультурой.
8. **Гусеница со следами** (для закрепления понятий "правая", "левая" нога, для общеразвивающих упражнений).
9. **Улей с пчелками** для развитие ловкости, навыка точного попадания в цель. Материал: «киндер-сюрпризы»- для пчёл, материал для декора, коробка из по торта.
10. **«Дорожки здоровья»**. Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия. Цель: Стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие. Материалы: Резиновый коврик, деревянные палочки, камушки, пуговицы, поролон.
11. **«Кости и бананы»** для эстафет.

12. **Олимпийский факел и чаша.** Для праздников.

13. **Лыжи из пластмассовых бутылок.** Описание: бутылки прорезаны так, чтобы входила стопа, края обклеены цветной изолентой.

Цель использования: развивает координацию движений, физические качества.

В играх-эстафетах, например "По горной лыжной тропе"

Нетрадиционное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции. Поэтому при изготовлении такого оборудования я обязательно обращаю внимание на то, чтобы оно было не только полезным, но и обязательно красочным, разноцветным. И такое нестандартное оборудование:

14. **«Парашют Здоровья»** Цель: создание условий для всестороннего физического развития и удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Задачи:

- Развивать ловкость, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, скорость, внимание, воображение.

- Воспитывать умение действовать в коллективе согласованно; творчество, самостоятельность и инициативу в двигательных-игровых действиях, эмоциональную отзывчивость.

Игры с парашютом – это интересные командные игры. Игры проводятся в детском саду очень активные, подвижные, а могут быть тихими и спокойными.

Игры с нестандартным оборудованием

«Парашют» «ВОЛНА»

Поочередное поднятие и опускание рук, чтобы получались волны.

«КТО БЫСТРЕЕ»

Дети одновременно поднимают руки вверх, двое, по указанию педагога, в это время под парашютом меняются местами.

«КЛОУН»

Дети одновременно поднимают руки вверх, один, по указанию педагога, встает в центре парашюта, чтобы голова прошла в отверстие в центре парашюта.

«КАРУСЕЛЬ»

Держась за ручки парашюта, идут по кругу, говоря слова «Еле-еле, еле-еле завертелись карусели...»

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ...»

Держась за ручки парашюта, делают движения руками, изображая волны. После слов «Морская фигура замри...» делают какую-нибудь фигуру, не отпуская парашют. Для усложнения: фигура на одной ноге.

15. **«Помпоны»** для танцев.

16. **Султанчики.** Можно использовать для общеразвивающих упражнений на занятиях физкультурой.

17. Погремушки. Можно использовать для общеразвивающих упражнений на занятиях физкультурой. Погремушки придают упражнениям характер конкретных заданий (поднять, положить, погремить)

Цель: Развиваются мышцы плечевого пояса, рук и спины.
Материалы: Пластиковые бутылки, деревянная палочка, горох, фасоль, кукуруза.

18. Гусеница. При изготовлении использовался материал: коврик, клеящая пленка и следы.

Цель: Развитие координации, внимания, прыгучести.

Содержание упражнений: ходьба и прыжки по «следам», наступая по направлению следа.

При наступлении на последние следы я рекомендую детям не наступать на голову гусеницы, а перепрыгивать через неё, при этом воспитывается у детей бережное отношение к животным и тем временем реализуется образовательная область «Познание» Использование: Для перешагивания, перепрыгивания, построение в

шеренгу, колонну, круг, для игр и забав.

Цель: Развивает мышцы туловища, координацию движений, ловкость, положительные эмоции. Материал: Цветные ленточки, ткань, поролон.

19. Меткая крышечка для развитие ловкости, навыка точного попадания в цель. Материал: разноцветные крышечки, майонезные баночки, цветная клеящая бумага.

А сейчас я предлагаю выбрать любой стол для творчества. И сделать своими руками н.о. для оздоровительно-физкультурной работы с детьми.