

## Семинар-практикум: «Здоровьесберегающие технологии»

**Цель:** Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дошкольников).

**Задачи:**

- 1.Познакомить родителей воспитанников с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в детском саду;
2. Привлекать родителей к педагогическому процессу в детском саду;
3. Установить тесную связь воспитателей и родителей в формировании навыков ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста;
4. Разработать рекомендаций для формирования ЗОЖ в семейных условиях.

**Оборудование:** интерактивная доска, координационная лестница, дорожки для профилактики плоскостопия,

**Место проведения:** каб.110

**Время проведения:**40мин.

### План проведения семинара

#### I блок семинара - теоретический

- 1.Психологический настрой.
- 2.Определение понятий «Здоровьесберегающая технология».
- 3.Демонстрация мультимедийной презентации: «Здоровьесберегающие технологии»

#### II блок семинара - практический

#### III блок семинара – заключительный

Рефлексия.

### Ход семинара

#### I блок семинара - теоретический

##### Слайд1.

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы познакомим вас со здоровьесберегающими технологиями, которые мы применяем в своей работе.

##### Слайд2.

Предлагаю каждому, сформулировать определение понятия «Здоровье» и дать свое понимание данного определения.

*В ходе выступлений ведущий фиксирует предлагаемые варианты, отмечая общее и различное в определениях. Ведущий семинара дает несколько определений понятия, принятых в научном мире:*

##### Слайд3. (понятия на слайде)

«Здоровье» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. (Большая советская энциклопедия)

«Здоровье» - нормальное состояние, правильное функционирование неподвижного организма. (Толковый словарь Ушакова)

«Здоровье» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном. (Словарь психологических понятий)

«Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие. (ВОЗ)

##### Слайд4. *От чего же зависит здоровье ребенка?(всплывающие выноски)*

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим детям.

### Слайд5.

На сегодняшний день по группам старшего дошкольного возраста в нашем учреждении такая статистика: (представить на слайде)

### Слайд6.

**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.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** – создать условия для сохранения здоровья, донести до детей необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи здоровьесбережения:**

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

### Слайд7. ВИДЫ ТЕХНОЛОГИЙ

Я думаю, что вы согласитесь со мной, что одной из важнейших составляющих здоровья является двигательная активность. Особенно актуальна эта тема сейчас, в век компьютеризации, когда наши дети, да и мы сами всё больше проводим времени не в движении, а сидя за компьютерами, вследствие чего появляется нарушение осанки и множество других проблем здоровья.

**Дошкольный возраст** - это решающий этап в формировании основ психического и физического здоровья детей. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма.

## II блок семинара - практический

**Ведущий:** А сейчас, уважаемые родители, мы предлагаем вам на практике опробовать некоторые здоровьесберегающие технологии, которые вы можете использовать в домашних условиях.

**1. Валеологические песенки**— отличное начало любого музыкального занятия. Они поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению.

### **«Здоровалка»**

Рано утром мы приходим в детский сад.

2 хлопка.

Очень рады видеть здесь своих ребят.

2 хлопка по верхней части ног.

И с улыбки это утро мы начнем.

2 щелчка любой рукой по ладошке другой.

Всем здоровья пожелаем и споем.

Раскрываем обе руки перед собой.

### **2. Дыхательная гимнастика**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика для детей приучает дышать носом (что важно для профилактики респираторных заболеваний), тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме того, дыхательная гимнастика через движения диафрагмы и мышцы живота осуществляет массаж внутренних органов, тренирует сердечно-сосудистую систему, повышая устойчивость к гипоксии (недостатку кислорода). Противопоказания к выполнению дыхательной гимнастики: лихорадка, тяжелое

состояние ребенка и заложенность носа. Если у ребенка насморк, то сначала его нужно вылечить, а затем приступать к выполнению упражнений.

#### «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Подуем на плечо,  
Подуем на другое.  
Нас солнце горячо  
Пекло дневной порой.  
Подуем на живот,  
Как трубка станет рот.  
Ну а теперь на облака  
И остановимся пока.

### 3. Речевые игры

Что же такое «речевая игра»? Это стихи, с которыми и в которые можно играть. Известно, что речевые игры и развлечения помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. Способствуя развитию мыслительной и речевой деятельности, игра снимает напряжение, обычно возникающее у детей во время занятий. У детей, увлечённых игрой, повышается способность к произвольному вниманию, обостряется наблюдательность, а это необходимые качества для подготовки к школе. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым.

#### «Снег»

Как на горке – снег, снег,  
Поднимают руки вверх, два хлопка.  
И под горкой – снег, снег.  
Приседают на корточки, два шлепка по коленям.  
И на ёлке – снег, снег,  
Поднимают руки вверх, два хлопка.  
И под ёлкой – снег, снег.  
Приседают на корточки, два шлепка по коленям.  
А под снегом спит медведь  
Притопы, покачивания корпуса с ноги на ногу.  
Тише, тише – не шуметь!  
Произносят шёпотом, указательный палец к губам.

Можно в качестве музыкальной озвучки «хрустящего снега» использовать мешочки, наполненные крахмалом или не громкое шуршание бумаги. При надавливании на него получается звук, похожий на хруст снега. Сначала надавливать громко, потом всё тише-тише. Как бы человек уходит.

**4.** Огромное количество информации ребенок получает зрительно. Но, к сожалению, зрение современных детей очень перегружается. Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребенка за компьютером и у телевизора. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Поэтому как никогда остро встает вопрос о профилактике зрительных заболеваний. Необходимо ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений для профилактики близорукости.

Гимнастика для глаз «Стрекоза»:

Вот такая стрекоза – Как горошины глаза! (пальчиками сделать очки)  
Влево – вправо, назад – вперед (смотрят глазами вправо-влево)  
Ну, совсем, как вертолет (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко (смотрим вверх,  
Мы летаем низко (смотрим вниз).  
Мы летаем далеко (прищурить глаза,  
Мы летаем близко (поморгать быстро глазами).

#### **5. «Тренируем стопу».**

Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности, используем разные виды ходьбы: ходьба на носках, на пятках, по ребристой доске, по канату, на внешней стороне стоп, с перекатом с пятки на носок, катание палки ступнями и пальцами ног, а затем захват и подъем пальцами ног мелких предметов. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют. И сейчас предлагаю вам пройти по дорожке здоровья, по которой наши дети ходят босиком каждый день.

#### **6.Координационная лестница**

Сегодня я хочу Вам представить одно из множества средств развития координационных способностей - это координационная лестница или лестница скорости или тренажерная лестница (2 -3 упр)

#### **7.Игровой массаж**

Цель игрового массажа научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Тысячи лет назад тибетские врачи установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребенок может легко этому научиться в игре.

Твоя ладошка – это пруд, (медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке)

По ней кораблики плывут. (дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки)

Твоя ладошка, как лужок, (указательным пальцем «нарисовать» солнышко и др.)

А сверху падает снежок.

Твоя ладошка, как тетрадь, (потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак)

В тетради можно рисовать

Твоя ладошка, как окно,

Его помыть пора давно.

Твоя ладошка, как дорожка, (осторожно переступать пальцами обеих рук)

А по дорожке ходят кошки.

#### **8.Музыкотерапия**

**Музыкотерапия** - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Музыкотерапия - важная составляющая музыкально- оздоровительной работы. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной и игровой деятельности.

(Включается музыка) Под бодрую музыку- маршируем, под спокойную музыку-релаксация.

**Ведущий:** Думаю, что вы убедились, какое огромное значение имеют здоровьесберегающие технологии в работе с детьми. Мы надеемся, что технологии, с которыми

мы Вас сегодня познакомили, заинтересуют и найдут применения в ваших семьях. Ведь только совместная деятельность педагогов и родителей даст положительные результаты. И Ваши дети будут здоровы!

### **III блок семинара - заключительный**

**Рефлексия: «Цветок интереса и настроения»**

**Ведущий:** Завершая наш семинар, предлагаем вам, уважаемые родители, проанализировать своё эмоциональное состояние, интерес к данной теме и выразить его с помощью цветовых обозначений.

**Обозначения цветовых маркеров:**

- **Красный** – всё понравилось, хочу узнать больше, использовать со своим ребенком;
- **Зеленый** – всё понравилось, интересно, познавательно;
- **Синий** - идеи не заинтересовали.

**Ведущий:** Предлагаю каждому взять условное изображение настроения того цвета, какой подходит к его отношению к данной теме и представленному опыту, и выложить из них цветок. (Лепестки от цветка)

*Каждый участник выбирает круг с соответствующим цветом. На магнитной доске с изображением полянки и солнца все по очереди выкладывают из выбранных лепестков цветок.*

**Ведущий:** Спасибо за Ваше внимание, до новых встреч!

казённое общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа- Югры  
«Сургутская школа-детский сад для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Семинар-практикум для родителей детей старшего дошкольного возраста:

«Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками»

Разработали:  
Музыкальный руководитель-Ахматгалиева И.Г.  
Инструктор по ФК- Лакомкина А.С.

Сургут, 2019г.