

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 30 пос. Комсомольского  
муниципального образования Гулькевичский район**

**Семинар – практикум для педагогов МБДОУ д/с №30 по теме:  
«Здоровьесберегающие технологии в работе ДОУ»**

**Старший воспитатель  
Коваль И.Л.**

2023 год

Целевая аудитория: педагоги ДОУ.

Цель: использование здоровьесберегающих технологий для совершенствования физического и психического здоровья детей.

Метод «Дерево ожиданий» на заранее подготовленные шаблоны – яблоки участники пишут свои ожидания от семинара и помещают их на дерево и на протяжении всего семинара видят свое продвижение вперед. Ход семинара-практикума.

### **1 блок семинара-теоретический**

-Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов ДОУ.

Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива нашего учреждения на длительный срок.

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

- Уважаемые педагоги, перед вами набор различных слов. Вам нужно распределить технологии по группам.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Предлагаю познакомиться с технологией арт-терапия.

*(призентация)*

Так что же такое педагогическая арт-терапия? В буквальном переводе это понятие означает терапия искусством. Суть его состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания. Как говорила Эдит Крамер( психолог) - это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека и познанием своего внутреннего мира.

Изотерапия направлена на развитие, в первую очередь, воображения, социальных и вербальных навыков, мелкой моторики, внимания, кроме того, развиваются навыки правильного положения руки и захвата карандаша при рисовании, а ведь именно лежат в основе умения писать. Использование метода изотерапии существенно повышает личную ценность ребенка, содействует формированию позитивной самооценки и повышению уверенности в себе. Использование искусства в качестве терапевтического

фактора в образовании доступно для педагогов, причем специальные медицинские знания для этого не требуются.

«Рисование клубком»

Цель: повышение самооценки детей с симптомом «Я не умею рисовать», развитие креативности.

Ход работы: педагог должен размотать клубок ниток и показать детям, каким образом создавать на полу или столе узоры или картины. Затем клубок берет по очереди каждый ребенок и, разматывая его, создает композицию. Отрывая нить, передает клубок следующему. После того, как созданы все композиции, можно обсудить то, что получилось.

Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка таких как: красочная живопись с помощью пальцев, красочная живопись с помощью ног, живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.), отпечатки рук на прохладном, теплом песке.

Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. регулярное проведение музыкальных пауз на занятиях.

Сказкотерапия. Сказка – любимый детьми жанр. Сказка дает ребенку представление о мире на интеллектуальном и подсознательном уровнях, открывая ему новые горизонты, как в окружающей действительности, так и во внутреннем космосе. Словом, сказка дает человеку то же, что и литература других жанров. С той разницей, что чаще всего она не требует от ребенка больших знаний и богатого нравственного опыта. Именно поэтому сказкотерапия является одной из самых эффективных психолого-педагогических технологий в работе с дошкольниками.

Технологии воздействия цветом. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

*Психогимнастика* – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств.

*Основные достоинства психогимнастики:*

игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);

сохранение эмоционального благополучия детей;

опора на воображение;

возможность использовать групповые формы работы.

Сейчас предлагаю познакомиться с технологией - самомассаж.

*(представлена мультимедийная презентация выступления).*

Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно.

Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты.

Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ. Начинать следует с согревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

- А теперь предлагаю обсудить. Обсуждение.

- Что еще относится к технологии стимулирования и сохранения здоровья.

Ответы педагогов: (*Динамические паузы, физкультминутки, минутки здоровья*) - проводятся во время образовательной деятельности по 2-5 минут, по мере утомляемости детей и выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно-профилактическую.

*Просмотр мультимедийной презентации: о релаксации, пальчиковой гимнастике, дыхательной гимнастике, о гимнастике для глаз.*

## **2 блок семинара- практический**

- А теперь предлагаю Вам самим немного отдохнуть. Сегодня мы с вами проведем сказкотерапию, которая называется «Жадный император».

Сегодня я расскажу вам сказку о жадном императоре (начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее):

Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах (ходьба обычная, руки на поясе. Затем на внешней стороне ступни), на верблюдах (на пятках), несли в мешках (полу присев) и складывали в высокие амбары (на носках, руки вверх).

Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок (руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Наклон вниз, поднять голову вверх), стены (потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. Смотреть на пальцы рук), зеркала (подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном). Золотые колокольчики звенели от порывов ветра

(Подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном).

Носил император парчовый расшитый золотом халат (правая рука на левом плече, повернуться на лево. Левая рука на правом плече, повернуться направо). Золотую шапку (круговые вращения головой вправо, затем влево). Даже подошвы его туфель были отлиты из золота (Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой). Посуда, из которой ел император, была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя).

До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков). Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело (Встать. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола). Кликнул он клич по всей стране: “Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец”. И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал.

Вскочил император со своего трона (Ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (Присесть, руки в стороны, встать). И вот ... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками (Лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку, и стала она золотой брошкой (Сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз). А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми (Встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз).

По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью (Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу). Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи (Ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем право, затем влево). Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй (Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево). Долго стоял опечаленный император в саду.

Наконец он захотел, есть и вернулся во дворец (Сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. Наклон к правой ноге, руками достать носок,

выпрямиться. То же к левой ноге). Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень (Лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.

### **3 блок семинара- заключительный.**

- Вам понравилась сказка? Как эту сказку можно соотнести с нашей темой семинара?

Рефлексия. Продолжим работу с нашим деревом. Если вам понравился сегодняшний семинар, и вы взяли что-то из него для себя, повесьте на дерево красное яблоко, если вам все это было уже знакомо, вам это не пригодится, повесьте желтое яблоко. Спасибо за внимание.