**Семинар (мастер-класс) для воспитателей по теме "Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий"**

**Цель семинар (мастер-класса)**: освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога-воспитателя.

**Задачи: занятия:**

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

**Форма проведения:**педагогическая мастерская.

**План проведения программы:**

**1. Вступительное слово**

- Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами собрались на семинаре (мастер-классе) по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

- Начать нашу встречу нам хотелось бы с небольшой игры. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, Анжелика – активная, Ольга – общительная и т.д.

А теперь мы можем начать работу нашего семинара.

**2.**

**Немного “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.

**А теперь послушайте внимательно одну старую легенду**: “Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать…. Каким должен быть человек.

Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал:

“Человек должен быть **здоровым”**, третий сказал: “Человек должен быть умным”.

Но один из богов сказал так:

“Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать

главное, что есть у человека – его **здоровье**. Стали думать, решать – куда бы

его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие –

за высокие горы. А один из богов сказал: "**Здоровье** надо спрятать в самого

человека. " Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё **здоровье**.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

**Ведущий:** Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

Когда взрослым задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Потом они задумываются и называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь детей: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками.» А можно быть здоровым без таблеток?” – редко кто ответит “Нет!” Наши дети знают что надо для того чтобы быть здоровыми. (Гимнастика, физкультура, витамины). Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

Януш Корчак писал: “Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.

**3.**

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.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

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.

**4.**

**Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:**

технологии сохранения и стимулирования здоровья,

 технологии обучения здоровому образу жизни,

коррекционные технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, минутки вхождения в день и минутки шалости, кинезиологические упражнения.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

**5.** **ПРАКТИКУМ «ВЫПОЛНИМ САМИ»**

Предлагаем Вам познакомиться с некоторыми упражнениями, используемые в ходе непосредственной-образовательной деятельности в качестве динамической паузы.

Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки, укрепления костно-мышечной системы детей дошкольного возраста, развитие координации движений, а также снятия статического напряжения.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «Коробка с карандашами»**

**1. «Стройный карандаш»** И.п. – стоя, карандаш в руках, руки опущены перед собой: 1-2 – поднимаемся на носки, руки вверх, 3-4 – И.п., опускаем руки вниз. (6-8 повторений)

**2. «Сильный карандаш»** И.п. – стоя, руки вытянуты перед собой, карандаш в руках: 1-2 – руки сгибаем в локтях, карандашом касаемся груди, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)

**3. «Гибкий карандаш»** И.п. – о.с. карандаш в правой руке: 1- наклон вперед, кладем карандаш на пол, 2 – И.п, 3 – берем карандаш левой рукой; 4 – И.п. (6-8 повторений)

**4. «Ловкий карандаш»** И.п. – стоя, руки прямые перед грудью, карандаш в руках, правая рука держит карандаш внизу, а левая - вверху: 1 –руки в стороны, карандаш в левой руке, 2 – И.п, меняем захват карандаша, 3 - руки в стороны, карандаш в правой руке; 4 – И.п. (6-8 повторений)

**5. «Мягкий карандаш»** зажимаем карандаш между указательным и среднем пальцами. Медленно вращаем

**6. «Спокойный карандаш»** И.п. – о.с.: 1-2 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, вдох; 3-4 – медленно наклоняемся вниз, выдох, руки через стороны опускаем вниз. (3-4 повторения)

**6. Технология под названием самомассаж.**

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.

   Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, Физминутка, прогулках. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза для правой       и левой руки. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания        и встряхивания рук.

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

Самомассаж с прищепками. Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустишья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

Кусается сильно котенок – глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

- Но я же играю с тобою малыш!

- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!