**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Росток».**

**Семинар-практикум для педагогов**

**«Использование современных технологий по валеологии в ДОУ».**

Подготовила и провела:

воспитатель Щегалькина Т.А.

рп Пачелма, 2021 г.

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (нет или да?)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы ко мне на семинар,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю…..

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ,

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (нет или Да)

 Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, так как дошкольный возраст самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Поэтому, важным звеном в работе детского сада является валеологическое воспитание.

Валеология — наука о здоровом образе жизни, сохранении и формировании здоровья. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным правилам и нормам укрепления здоровья и привития навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой и саморазвитием, рациональное питание, личная гигиена.
Вопросы охраны здоровья детей, формирование культуры здорового образа жизни стали одним из направлений деятельности нашего детского сада. В ДОУ используются различные виды здоровье сберегающих технологий (медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, образовательные и др.). Для полноценного развития и оздоровления детей в детском саду созданы все условия: имеются уголки природы, музыкально — физкультурный зал, кабинет медсестры, изолятор для заболевших детей, дорожки здоровья, используем фито мешочки с травами. С целью снижения заболеваемости составлен план лечебно оздоровительных мероприятий, в соответствии с которым проводятся: витаминизация, полоскание горла настоем из лечебных трав, дети получают фиточай в состав которого входят лечебные сборы, в зимние месяцы лук, чеснок, в летние зелёные салаты, проводятся закаливающие процедуры. Большое внимание уделяется соблюдению воздушного режима в группах, организации прогулок на свежем воздухе, поддержанию температурного режима. Все это относится к традиционным здоровьесберегающим технологиям.

Сегодня вашему вниманию я хочу представить несколько нетрадиционных здоровьесберегающих технологий:

1. Стопотерапия считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия.

Она включает в себя несколько видов:

• Массаж и самомассаж стоп;

• Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп;

• Водные профилактические процедуры;

• Босохождение /игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др./

2. Подвижные игры под музыку являются одним из методов эстетотерапии. Ученые давно выяснили, что пение полезно для духовного и физического состояния человека. Когда человек поет, 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.

3. Сказкотерапия. Любители сказок тоже реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы слушающие каждый день на ночь сказки значительно реже болеют ОРВИ.Основные методы, используемые в сказкотерапии:

– Рассказывание сказки.

– Рисование сказки.

– Сказкотерапевтическая диагностика.

– Сочинение сказки.

– Изготовление кукол.

– Постановка сказки.

4. Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Изотерапия имеет индивидуальную коррекционно-развивающую направленность, и успешно применяется для детей с проблемами социальной адаптации, эмоционально-волевой неустойчивостью, заниженной самооценкой, низкой работоспособностью, нарушениями в поведении. Цель изотерапии – повышать эмоционально-положительный фон, создавать благоприятные условия для успешного развития ребенка.

Наша цель: воспитание физически и нравственно здорового человека.

Задачи:

1. формирование осознанного ведения здорового образа жизни;
2. развитие самостоятельной активной деятельности по применению знаний об организме (гигиеническое поведение, безопасность жизни, физическое воспитание);
3. обеспечение психического и физического саморазвития;
4. формирование у ребёнка положительного отношения к своему физическому «Я»;
5. изменение внутренних позицией личности по отношению к людям с ограничением жизнедеятельности.

Быть здоровым — естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

 **Януш Корчак (польский педагог, писатель, педиатр) 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».**

# *Деловая игра для педагогов «Путешествие за здоровьем»*

 **Притча:** «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть умным», третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один из богов возразил: «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.
— Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?(Ответ педагогов)
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!
«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — гласит восточная мудрость.

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас, и в каждом ребёнке. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. И для начала обратимся к фольклору, своеобразной коробочке народной мудрости.

**1. Игра «Коробочка народной мудрости»**

(2-я половина пословиц для педагогов)

— Я называю первую половину пословицы, а вы продолжаете.

«Здоров будешь — всего добудешь».
«В здоровом теле — здоровый дух».
«Здоровому все здорово».
«Здоровье всему голова».
«Здоровье дороже денег».
«Здоровье дороже богатства».
«Здоровью цены нет».
«Было бы здоровье, а остальное пребудет».
«Тот здоровью цены не знает, кто не болел».

**2. Игра «Доброе слово»**

Доброе слово и кошке приятно. А уж как приятно людям услышать комплимент в свой адрес! Особенно если он совпадает с внутренней установкой. Для начала определимся, как мы будем обращаться друг к другу в данной игре: только по имени или по имени-отчеству.

(Предложения педагогов)

Каждый педагог самостоятельно придумает для себя комплимент в виде имени прилагательного. Главное, чтобы комплимент начинался на первую букву своего имени и характеризовал вас положительно. Повторяться нельзя. Например, Татьяна-талантливая.
Первый человек похвалит себя, второй похвалит первого и себя, третий похвалит первого, второго и себя, четвертый похвалит первого, второго, третьего и себя, и так далее по нарастающей. Затем первый игрок повторяет всех и называет себя.

**3. Рекламная пауза**«Бабушка и Красная шапочка» (обыгрывают воспитатели).
Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:
— Бабушка, а 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 желтые зубы?
— Потому, что я их не чистила и курила.
— Бабушка, а почему у тебя такие тусклые глаза?
— Потому, что я не ела морковь, моя внученька.
— Бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
— Это потому, моя деточка, что по утрам я не делала зарядку.
**В один голос:** Если: не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, санитар леса, веди здоровый образ жизни!

**4.Игра под музыку.**
**5. Игра «Картина радости».**

Если вам грустно, скучно, нет цели в жизни или вы пребываете в «подвешенном» состоянии. А может быть, просто накопилась усталость? Тогда нужно взять краски или цветные карандаши (маркеры тоже сгодятся) и... рисовать. Когда будете водить кисточкой по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитые художники. Но всё время помните, что вы рисуете свою РАДОСТЬ. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завитки. Не ограничивайте свою фантазию! Закончив, отложите работу на минуту. Если потом при взгляде на неё вы будете чувствовать тепло, значит, вы отдались своей картине полностью. И она на долгие годы станет вашим талисманом в рамке.

**Расшифровка рисунка**

По тому, каких красок больше в рисунке, можно многое сказать о состоянии человека:

Синий — ты стремишься к спокойствию, тебе не хватает уединения.

Сине-зеленый — тебе необходимо чувство уверенности в себе или просто пора нормально отдохнуть.

Оранжево-красный — знак возбуждения нервной системы. Это значит, что ты созрела для каких-то серьезных перемен в жизни.

Светло-желтый — ты стремишься к общению и веселью.

Насыщенный желтый — тебе не хватает надежды на лучшее и уверенности в завтрашнем дне.

Зеленый — мягкость, гибкость, но вместе с тем может означать тягу к знаниям или желание карьерного роста.

Ярко-алый — активный настрой на победу. У тебя есть силы, чтобы преодолеть все преграды и добиться успеха.

**6. Игра «Ток».** Давайте мы все встанем в большой круг и поблагодарим друг друга красиво. Например, реверансом или поклоном.

Молодцы, сегодня мы с вами хорошо поработали, поиграли, ведь человек не может находиться в постоянном напряжении и движении — он устанет, поэтому расслабление и отдых просто необходимы, чтобы набраться сил, чтобы настроение было хорошее, а здоровье — крепкое. Будьте здоровы!