

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №56 «Северяночка»**

**Круглый стол
«Организация работы по здоровьесбережению детей
дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи»**

Круглый стол с педагогами

«Организация работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи»

Цель: обобщение опыта работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе педагогического коллектива.

Задачи:

- закрепить понятия: «здоровье», «технология», «здоровьесберегающие технологии»;
- рассмотреть классификацию здоровьесберегающих технологий по целям, решаемым задачам, средствам здоровьесбережения.

Оборудование: карточки с заданиями, клубок ниток, ножницы, прищепки.

Вступление

Сегодня мы собрались за круглым столом не только для того, чтобы подчеркнуть важность здоровья для ребёнка, но и рассмотреть здоровьесберегающие технологии и возможность их применения в дошкольном учреждении. Предлагаем вам карточки с заданиями, где вы должны ответить на вопросы и в конце круглого стола сдать.

Прежде чем мы начнем говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «здоровый образ жизни» (выслушивает ответы)

Какие компоненты ЗОЖ вы знаете?

Игра «Найди правильный ответ»

Здоровый образ жизни это:

- а) Свободный режим
- б) Жизнь по режиму, занятия спортом, сбалансированное питание, полноценный сон.

2. Правильная осанка – это:

- а) Опущенные плечи, согнутые в коленях ноги
- б) Прямое положение туловища и головы, развёрнутая грудная клетка
- в) Запрокинутая голова, выпяченный живот, плоская грудь, отстающие лопатки, плоская спина

3. Для формирования правильной осанки надо:

- а) заниматься только лечебной гимнастикой
- б) выполнять комплексы утренней гимнастики, заниматься плаванием, массажем, подвижными играми
- в) достаточно спать на жёсткой кровати без подушки

4. Вид закаливания, основанный на ходьбе по разным поверхностям:

- а) Босохождение
- б) обтирание
- в) обливание

5. Спортивное устройство для тренировки отдельных групп мышц:

- а) скакалка
- б) тренажёр
- в) обруч

6. Вид гимнастики, направленный на развитие мелкой моторики:

- а) дыхательная
- б) утренняя
- в) пальчиковая

7. Игры, способствующие развитию движений детей:

- а) компьютерные
- б) настольные
- в) подвижные

8. Что менее всего защитит от простуды и гриппа:

- а) частое мытьё рук
- б) противогриппозная прививка
- в) отказ от прогулок в холодное время года

9. Как правильно дышать:

- а) ртом
- б) носом
- в) ни один вариант, ни лучше и не хуже другого

10. Самый любимый детьми атрибут, используемый во многих спортивных играх:

- а) скакалка
- б) мяч
- в) обруч

11. В выходной день лучше всего:

- а) поваляться в постели
- б) отправиться в гости, там много развивающих мультиков, и дети смогут пообщаться друг с другом
- в) совершить прогулку всей семьёй, поиграть в подвижные игры на улице, заняться спортом

12. Фактор, который в большей степени влияет на здоровье ребёнка:

- а) экология
- б) наследственность
- в) образ жизни

Теперь определим понятие технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности

Что же такое здоровьесберегающие технологии? (выслушивает ответы)

Вы правильно отметили: **здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение, укрепление здоровья детей.**

Какие виды здоровьесберегающих технологий вы используете в своей работе? (выслушивает ответы)

Вы, верно, перечислили формы работы, которые проводятся в детском саду. Давайте попробуем их классифицировать в различные виды по целям, решаемым задачам, средствам здоровьесбережения. Можно выделить следующие **виды** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- *медико-профилактические;*
- *физкультурно-оздоровительные;*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка;*
- *здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;*
- *валеологического просвещения родителей;*
- *здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду*

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- Технологии обучения здоровому образу жизни;
- Коррекционные технологии.

Игра «Дождь здоровья»

Уважаемые педагоги, перед вами набор различных слов. Нужно весь этот беспорядок превратить в три группы здоровьесберегающих технологий. Из каждой тучки идет целительный дождик здоровья. У каждой тучки свое название – вид технологий. Вам нужно распределить технологии по группам.

Проверим.

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:* стретчинг, 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, психогимнастики, фонетическая и логопедическая ритмика. /рассматриваем слайды

Как вы думаете, какие элементы входят в **медико-профилактические технологии** (выслушивает ответы, перечисляет недостающие).

Задача этих технологий сохранить здоровье детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения в соответствии с медицинскими нормами и требованиями.

Какие элементы входят в **физкультурно-оздоровительные технологии**? (выслушивает ответы, перечисляет недостающие)

Эти технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка.

Какие задачи **преследует технология обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка?** (выслушивает ответы)

Задачи этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования. Педагог, воспитывающий культуру здоровья ребенка, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания. Эти технологии направлены на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей. Никакой воспитатель не заменит ребёнку родителей. Если в дошкольном учреждении ребёнка приучают к здоровому образу жизни, и этой поддержки он не находит в домашних условиях, то вся работа будет бесполезна. Поэтому среди родителей надо проводить информационно – просветительскую деятельность.

Расскажите, какую работу проводите вы с родителями в этом направлении (выслушивает ответы, дополняет).

Одна из наиболее важных технологий - это *здоровьесберегающая образовательная технология.*

Сегодня вашему вниманию представляем 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 **эстет терапии.** 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 — это метод психологии, использующий сказку для решения задач в области воспитания, образования, коррекции поведения, профилактики психологических отклонений, психологической и психотерапевтической помощи и др.

4. 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.

5. Рисование клубком

Цель: повышение самооценки детей с симптомом «Я не умею рисовать», развитие креативности. Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе.

Необходимые материалы: клубок ниток или веревки. 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.

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.

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

Используются разные 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 рекомендую проводить 2-3 раза в день на занятиях,

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 двустихья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие. Начинать следует с согревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

Кусается сильно котенок – глупыш,

Он думает: это не палец, а мышшь.

- Но я же играю с тобою малыш!

- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ.

Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых детей.

Применение в работе дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.