

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №33 «Светлячок» комбинированного вида
670009 г. Улан-Удэ, улица Чайковского 9А

**Деловая игра с элементами тренинга для педагогов
«Особенности здоровьесберегающих технологий в
детском саду».**

Подготовили и провели: воспитатели

Нечаева Н. Д.

Суворова Т. В.

Улан-Удэ

2024

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

Актуальность проблемы:

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС направление «Физическое развитие» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. Это связано с тем, что жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная организация здравоохранения).

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье тесно связаны.

В последнее время все очевиднее прослеживается тенденция к ухудшению здоровья воспитанников.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка – дошкольника, на формирование и развитие здорового образа жизни, так как педагоги все острее понимают свою ответственность за благополучие новых поколений.

Именно поэтому эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Оснащение: бумага А-4, карандаши, мелки цветные, ручки, раздаточный материал, доска магнитная, маркеры, Приложения (№ 1-№3).

1. Вступительное слово

Педагог:

-Здравствуйтесь, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,
- Помочь откажетесь мне? (нет или да?)
- Деток вы любите? Да или нет?
- Пришли вы к нам на игру,
- 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)

Педагог: «Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем деловую игру «Особенности здоровьесберегающих технологий в детском саду».

Упражнение «Воздушный шар»

(о ценности здоровья для человека)

Ход. Педагог раздаёт листы А-4 на которых изображён воздушный шар.

Педагог: «На рисунке вы видите 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. Педагог записывает их на доске. Если слова повторяются, то педагог ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по

важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья. Обсуждение результатов.

Теоретическая часть

Педагог: «На первый план в дошкольном возрасте выступает воспитание у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни. Работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОО будет эффективной, если учитывать:

- возрастные и индивидуальные особенности детей;
- использовать разные формы работы по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- систематически и целенаправленно проводить работу по внедрению здорового образа жизни с семьями воспитанников.

Однако, невозможно решить проблему здоровья, применяя только традиционные психолого-педагогические технологии. Вот почему мы сегодня и поговорим о здоровьесберегающих технологиях.

Итак, «здоровьесберегающие технологии» - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия («ребёнка и педагога», «ребёнка и родителей», «педагога и родителей»), и направлены на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

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

Основными задачами являются:

- создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
- охрана и укрепление психофизического здоровья детей;

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами здоровьесберегающих технологий;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;

- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;

- физкультурно-оздоровительные;

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

- технологии просвещения родителей;

- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДООУ:

- обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- мониторинг здоровья;

- организация профилактических;

- мероприятий;

- рациональное питание;

- рациональный режим дня;

- здоровьесберегающая среда;

- контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников (двигательный режим, динамические паузы, закаливание, гимнастика, подвижные и спортивные игры, дни здоровья, спортивные развлечения, праздники).

А, сейчас я хочу остановиться более подробно на образовательных здоровьесберегающих технологиях.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультурно-оздоровительная работа, массаж, психогимнастика);

- технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия);

- коррекционные технологии: (технологии музыкального воздействия, которые используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, сказкотерапия, технологии воздействия светом – правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка).

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

- Семинары-тренинги.

- Консультации для педагогов.
- Практикум для педагогов ДОУ.
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья с детьми:

- Динамические паузы;
- Подвижные и спортивные игры;
- Релаксация;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Дыхательная гимнастика;
- Музыкаотерапия.
- Цветотерапия (хромотерапия).
- Арт-терапия.
- Сказкотерапия.

В целом, это те технологии, которые мы используем каждый день в нашей работе».

Педагоги делятся на две команды.

1) «Заморочки из бочки»

Педагог задает вопросы команде, балл получает команда, которая первой ответит на вопрос.

1. Что необходимо провести в середине занятия?
(физкультминутку)
2. Сколько раз в неделю проводят физкультурные занятия с детьми 3-7 лет?
(2-3 раза в неделю)
3. Какая продолжительность занятия в старшей группе?
(25 минут)
4. Сколько минут составляет перерыв между занятиями?
(не менее 10 минут)
5. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет?
(не менее 3 часов)
6. Какая продолжительность занятия в средней группе?
(20 минут)
7. Назовите основные виды движения

(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

2) Решите педагогические задачи (на каждую команду педагогическая ситуация).

Педагогическая ситуация №1

Как быть воспитателю с детьми, которые поздно заснули:

- поднять их вместе со всеми?
- поднять их позже?
- Как бы Вы поступили?

Педагогическая ситуация №2

По режиму пора начинать занятие, а группа детей с увлечением стоит мост...

Как должен поступить воспитатель:

- задержать начало занятия?
- прервать строительную игру?
- Как бы Вы поступили?

3) Кроссворд «Здоровье – это движение!»

Записываем ответы по порядку по горизонтали:

1. Основной и любимый вид деятельности детей (игра).
2. Гимнастический предмет для совершенствования талии (обруч).
3. Кружок физического воспитания (секция).
4. Один из видов движения (метание).
5. Гимнастические танцы под музыку (аэробика).
6. Один из способов пробуждения организма (гимнастика).
7. Один из видов профилактики заболеваний (закаливание).

Должно получиться слово по вертикали:

8. То, что предотвращает заболевание (профилактика).

4) Немного о серьёзном в шутку

Шуточная сказка «Красная шапочка»

- Бабушка, 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, как и твой дедушка.
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?
- Потому, что я не любила, есть морковь, моя внученька.
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
- Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

Если ты не хочешь выглядеть, как эта бабушка, веди здоровый образ жизни!

5) «Мозговой штурм»

- От чего зависит здоровье детей? ***Организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня и т.д.***
- Что включает в себя цикл по безопасности жизнедеятельности детей? Другими словами: что или кто может повлиять на безопасность жизнедеятельности детей? ***Ребёнок и люди; Ребёнок и природа; Ребёнок и дом; Здоровье ребёнка; Эмоциональное благополучие ребёнка; Ребёнок на улице.***
- Назовите формы работы, направленные на физическое развитие детей. ***Занятия, утренняя гимнастика и после дневного сна, прогулки, подвижные игры, физминутки.***
- Что такое безопасность? ***Когда нет никакой опасности здоровью и жизни.***
- Основное специфическое средство физического воспитания ***Физические упражнения.***
- Что такое психическое здоровье детей?
- Детский туризм это? ***Прогулки, экскурсии.***
- Ходьба, бег, прыжки, лазание, метание – ***основные виды движений.***

- Вы были на прогулке с детьми, когда пошёл дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития? **П.И. «Убежали от дождика» или в экологически чистом районе использовать как фактор закаливания.**
- Передвижение себя самого, что это? (*Ходьба*)
- В здоровом теле здоровый? (*дух*)
- Продолжите пешком ходить – долго? (*жить*)

б) Тренинг «Моё здоровье»

1. Ваш любимый напиток?
2. Как вы относитесь к жирной пище?
3. Если вас одолела бессонница, вы:
4. Если у вас нет жалоб, ходите ли вы к врачам?
5. Если что-то заболело, сразу ли вы обратитесь к врачу?
6. Дружите ли вы со спортом?
7. Принимаете ли вы лекарства?
8. Если у вас дурное настроение, вы:

Подведение итогов. Выводы

Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью.

С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

В. А. Сухомлинский говорил: «Забота о человеческом здоровье, о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм, не свод требований к режиму, питанию, труду и учебе. Это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил».

Детский сад должен стать садом, где ребенка научат с ранних лет заботиться о своем здоровье. А это зависит от нас, взрослых, так как мы подаем пример своим поведением.

Каждый из нас знает, что своё здоровье или близких тебе людей нельзя купить ни за какие деньги. Оно сохраняется или приобретается ежедневным трудом.

Давайте «здоровье» поставим на 1-ое место. И давайте привычку вести здоровый образ жизни не оставлять на понедельник, а начнем прямо сейчас.