*Деловая игра с элементами тренинга для педагогов*

**«Особенности здоровьесберегающих технологий в детском саду»**

**Цель:** повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

**Задачи:** раскрыть сущность, специфику и виды здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольном образовании в условиях реализации ФГОС ДО;

- определить уровень сформированности профессиональной компетенции педагогов в вопросах здоровьесбережения;

- способствовать углублению и конкретизации знаний по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе;

**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 ХXI 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 немыслим педагогический процесс современного детского сада.

**Материалы:** ватман, бумага А-4, карандаши, мелки цветные, ручки, раздаточный материал, доска магнитная, маркеры,), наглядность для доски, яблоки и дерево для рефлексии.

**Вступительное слово**

-Здравствуйте, 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)

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

**3. Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека)**

**Ход.** *раздать листы А-4 из приложения № 1, на котором изображён воздушный шар.*

 «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-психолог ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих.  Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья. Обсуждение результатов*.

**4. Теоретическая часть**

 «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 ДОУ 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 ДОУ:**

- обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ 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).

**Технологииобеспечениясоциально-психологического благополучия ребёнка:** Динамические паузы; подвижные и спортивные игры; релаксация; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз; дыхательная гимнастика; музыкотерапия. цветотерапия (хромотерапия), арт-терапия, сказкотерапия.

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

**Образовательные здоровьесберегающих технологии**.**-** направлены на сохранение и стимулирование 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 настроя, сказкотерапия, технологии воздействия светом – правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка).

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения 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 валеологического просвещения родителей:** привлечение родителей к систематическим совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течении всего пребывания в ДОУ, обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников(папки-передвижки, беседы, личный пример, образовательные формы работы, практический показ).

**5.**  **Игровой стрейчинг по сказке «Репка»**

 Я предлагаю вам поиграть в игру, размяться и снять напряжение и усталость.

**Ход: Разминка.**

-Высокие (*руки вверх, потянуться на носках)*

-сильные (*руки согнуты в локтях)*

-красивые (*руки на пояс)*

-и смелые (*руки в стороны и вниз)*

-направо, 1-2. Вперёд по залу друг за другом шагом марш. Спины прямые, смотрим в затылок друг другу, колени поднимаем высоко.

-По дорожке, по тропинке мы идем и держим спинки. Выше ноги поднимаем, в гости к деду мы шагаем. А дед в огороде грядки копал, очень он устал(*ноги слегка согнуты,* *руки за спину*). Тут дед встрепенулся, вспомнил, что репу нужно сажать и побежал (*бег* *друг за другом).*

 Прибежал в огород, а в огороде пусто, растёт там не капуста(*встаём в круг*), будет расти репка вкусная и полезная.

(*сели на пол, колени в стороны, ступни вместе, ладоши сложены перед грудью*)

 - Посадил дед репку. Выросла репка большая, пребольшая(*ладони поднимаем вверх*, *потянуться за руками*). Стал дед репку тянуть (*руки в стороны, наклоны в стороны*). Тянет, потянет, вытянуть не может. Позвал дед (*пауза*)бабку. Она старая была (*опереться руками об пол за спиной, колени согнутые*). Идет вразвалочку (*движение стопами*), словно держится за палочку (*поднятие торса*) 1-2, 3-4, 1-2, 3-4.Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут, потянут *(руки в стороны, покачивания*), вытянуть не могут. Позвала бабка внучку. Прибежала внучка проказница, с подружками она на дворе гуляла и бабку с дедкой услыхала. *(лечь на живот, опираясь вытянутыми руками об пол, поднимать и опускать туловище).(Сесть, руки в стороны)*Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут потянут, вытянуть не могут. Позвала внучка Жучку. Жучка шустрая была, хвостиком виляла*(встать на четвереньки, повороты таза влево-вправо. Сесть в исходное положение).*Ж.за вн.б.д.р. тянут потянут, вытянуть не могут. Позвала Жучка кошку. Кошка хитрая была, за Жучкой следила.(*встать на четвереньки, выгибая спину говорить Мяу. И.п.)*К.за Ж.вн.б.д.р.Тянут потянут, вытянуть не могут. Позвала кошка мышку. Мышка веселиться, кошку не боится *(легли на сипу упр.велосипед ногами и руками. И.п.).*М.за к.Ж.вн.б.д.р. Тянут потянут, вытянули репку.

 Ай да бабка, ай да дед*.(Легли на живот, захват ног руками, покачивания).*Ай да бабка, ай да дедка. Уродилась наша репка.

 - Встали. Вдох, выдох.

**6. Рефлексивно-ролевая игра**

 Я предлагаю вам поработать в мини группах и закрепить новую информацию. Постарайтесь ответить на вопрос: «Что мешает ребёнку быть здоровым? Найдите причины, которые оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье ребёнка дошкольного возраста. Только, давайте постараемся не затрагивать глобальные причины: наследственная предрасположенность, экология. Нужно найти те причины, на последствия которых можем повлиять именно мы, как педагоги.

 *Участникам каждой группы необходимо определить те причины, которые, с их точки зрения, мешают ребёнку, который посещает детский сад, быть здоровым*. *(одна команда – от лица воспитателей, другая – от лица родителей).*

Воспитатели:

1. Любая работа без обратной связи непрофессиональная.

2. Педагогам нужно научиться заботиться о своем здоровье. Принцип "Начни с себя" очень важен в деятельности любого педагога.

3. В работе с детьми недостаточно используются здоровьесберегающие технологии. Воспитателям надо повышать свою квалификацию по этому вопросу.

4. Не все приемы, используемые в педагогической работе, оказывают положительное влияние на здоровье детей.

5. Организация работы с родителями на недостаточном уровне.

6. Температурный режим в группах превышает нормы температуры по САНПИН.

7. Чтобы дети имели возможность больше двигаться, необходимо приобретать многофункциональное модульное оборудование

Мнение родителей:

1. Родители заняты добыванием денег на хлеб насущный. Живут по принципу: "Будут деньги - займемся здоровьем".

2. У больных и неграмотных в вопросах здоровья родителей не может быть здоровых детей.

3. Оценка результатов обучения детей является стресс - фактором для родителей.

4. Необходимо проводить работу с родителями, направленную на формировании в семье ЗОЖ, на профилактику вредных привычек.

Итак, причины, мешающие ребенку быть здоровым:

1. Подготовка детей к дошкольному учреждению на недостаточном уровне, родители не знают и не соблюдают режим дня дошкольных учреждений.

2. Нерегулярное проведение профилактических мероприятий с детьми.

3. Несоблюдение температурного и питьевого режима в группах.

4. На недостаточном уровне проводится работа с родителями.

5. Маленькая двигательная активность детей в группах и на улице.

6. Незнание педагогами методики проведения здоровьесберегающих технологий.

7. Недостаточная забота о здоровье педагогов.

8. Нет тесного сотрудничества между воспитателями, родителями, медицинским персоналом.

Ключевой вопрос: каким образом мы можем на это повлиять? Задача образовательного учреждения - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т. е. профилактическая. *Работа в группах. Презентация ответов. Обсуждение.*

**7.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 получится слово по вертикали:

8. То, что предотвращает заболевание (профилактика).

**8. 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!*

**9.«Мозговой штурм»**

1. От чего зависит здоровье детей? Организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня и т.д.
2. 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.
3. Назовите формы работы, направленные на физическое развитие детей. Занятия, утренняя гимнастика и после дневного сна, прогулки, подвижные игры, физминутки.
4. Что такое безопасность? Когда нет никакой опасности здоровью и жизни.
5. Основное специфическое средство физического воспитания Физические упражнения.
6. Что такое психическое здоровье детей? Состояние душевного благополучия, отсутствие болезней психических явлений, адекватное поведение и деятельность.
7. Детский туризм это? Прогулки, экскурсии.
8. Ходьба, бег, прыжки, лазание, метание – основные виды движений.
9. 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.
10. Передвижение себя самого, что это? (Ходьба)
11. В здоровом теле здоровый? (дух)
12. Продолжите пешком ходить – долго? (жить)

**10. Релаксация «Внутренний луч»**

**Ход*.*** *Включается спокойная музыка.*

 Сейчас мы выполним с вами психотехническое упражнение, с помощью которого можно снять усталость, обрести внутреннюю стабильность и почувствовать уверенность в себе. Приметите удобную позу, сядьте удобно.Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность — спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией. И теперь вместе, не открывая глаза, произносим «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!

**10. Рефлексия**

**Ход.** *Воспитатели называют формы работы, направленные на оздоровление, физическое развитие детей, а ведущий на доске записывает.* **Ключевой вопрос,** какие здоровьесберегающие образовательные технологии используюете в работе вы? *Например, «подвижные игры», «спортивные игры»,  «гимнастика пробуждения», «психогимнастика», «пальчиковая гимнастика», «цветотерапия», «сказкотерапия».*

*Затем педагогам предлагается оценить себя по каждому разделу, используя цветные кружки-яблоки, которые крепятся к доске, на которой изображено дерево:*

- зеленое яблоко – хорошие знания, нет затруднений;

- желтое яблоко – слабо, недостаточно знаю, не всегда получается;

- красное яблоко – внимание – беда, не знаю, не получается.

*В результате наглядно видно, какая из проблем вызывает затруднения у большинства педагогов.*

Например, какие формы работы может применять в своей деятельности воспитатель: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, прогулки, подвижные игры, походы, закаливание, гимнастика после сна, физминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, массаж, спортивные развлечения, спортивные праздники, походы, дни здоровья, самостоятельная деятельность детей.

**Вывод:**

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