## Муниципальное образование город Ноябрьск

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Теремок»**

**муниципального образования город Ноябрьск**

**МБДОУ «Теремок»**

629828 г. Ноябрьск, мкр. «Вынгапуровский», ул.70 лет Октября 14, тел. 37-31-50, тел./факс 37-41-50

E-mail: [teremok@noyabrsk.yanao.ru](mailto:teremok@noyabrsk.yanao.ru) ОКПО 52536069, ОГРН 1028900704601, ИНН/КПП 8905026754/890501001

# Семинар-практикум для воспитателей

**"Здоровье - самая большая ценность"**

## Подготовила:

## Воспитатель Фадеева К.О.

**г. Ноябрьск**

**2024г.**

**Цель:** Повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Ознакомить с новыми формами работы при взаимодействии с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

**Форма проведения**: круглый стол с элементами практикума.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Приветствую вас на нашем здоровьесберегающем семинаре. В нашем зале присутствует сундучок, а открыть его сможем только в конце семинара.

И начнем его с психологического тренинга. Прошу всех встать в круг и повторяем за мной!

## Психологический тренинг.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Я очень собою горжусь, я такая везде пригожусь; (2 раза)*** | Поглаживая себя по плечам, улыбнуться |
| ***Я решаю любые задачи, со мною всегда успех и удача*** | Руки на пояс, наклоны головы влево -  вправо |
| ***Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего!*** | Руки к плечам, круговые движения  плечами вперед-назад |
| ***На пути у меня нет преграды, все получится, так как мне надо!*** | Вращение руками вперед - назад |
| ***Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!*** | Наклоны в туловища в стороны |
| ***Покой и улыбку всегда берегу, мне помогают и я помогу!*** | Повороты туловища в стороны |
| ***Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен и я прекрасна!*** | Подъем поочередно правой - левой ноги |
| ***Я добра и энергична, и дела идут отлично!*** | Подпрыгивая на двух ногах |
| ***Вселенная мне улыбается и все у меня получается***! | Руки через стороны вверх и вниз вдох-  выдох |

**Вот такими позитивными убеждениями прошу вас пользоваться каждый день, а негативные убеждения в своей речи никогда не использовать!**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов.

Какая обстановка в нашем ДОУ по состоянию здоровья детей нам сейчас расскажет ст.медсестра Конькова Л.С.

## Выступление медицинской сестры.

Известный психолог Владимир Леви пишет «За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые:

* не здороваются, не умываются. Не чистят зубы, не читают книги, не занимаются спортом. Не лечатся и т.д

И все это только потому, что их к этому принуждали. В большинстве случаев можно обойтись и без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей.

**Уважаемые коллеги, вам было дано задание проанализировать анкеты родителей, какие вы выявили соответствия или несоответствия?** (выступления педагогов). Проявляют ли ваши родители достаточную активность в физическом развитии детей? Какие можно выделить показатели хорошей результативности в работе педагогов с родителями по данной проблеме? Нужна ли помощь детского сада и какая?

## Упражнение-дискуссия

* 1. «Что мешает ребенку в нашем детском саду быть здоровым? Разделимся на 3 группы: «Воспитатели», «Родители», «Администрация»,

Участникам каждой группы необходимо в письменном виде определить те причины, которые мешают ребенку быть здоровым.

* 1. «Что мы можем сделать в повышении роли родителей в приобщении детей к ЗОЖ? Подберите формы работы с родителями по проблеме «Педагогическое сопровождение семьи в вопросах физического воспитания детей и повышение роли родителей в приобщении их к ЗОЖ» (питание, режим дня, закаливание, двигательная активность, ограничение времени использования телевизора и компьютера) "Воспитатели" - направление - просвещение родителей.

"Родители" - направление - организация продуктивного общения. "Администрация" - дополняет.

Одной из форм взаимодействия с родителями являются интерактивные игры. Термин

**«Интерактивные игры»** подчеркивает 2 основных признака: игровой характер и возможность взаимодействия. Интерактивные игры пробуждают у участников любопытство, готовность к риску, они создают ситуацию испытания и дарят радость открытий, что свойственно всем играм. Слово *«****интерактив****»* пришло к нам из английского языка от слова ”interact”, где “inter”- это *«взаимный»*, “act”- действовать. **Интерактивный** означает способность взаимодействовать или находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо.

**Предлагаю вам игру «Цветик-семицветик».** Лепесточки растерялись, нужно эти лепесточки собрать, если вы ответите на все вопросы, цветик-семицветик соберется и девочка Женя отправиться домой.

## задания для педагогов

Педагогам предлагается «Цветик – семицветик». Необходимо оторвать лепесток, и выполнить предложенное задание.

## 1. Желтый лепесток

### Назовите формы организации здоровьесберегающей работы:

физкультурные занятия

самостоятельная деятельность детей подвижные игры; утренняя гимнастика

физические упражнения после дневного сна

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

физкультурные прогулки; физкультурные досуги; спортивные праздники

### Назовите виды здоровьесберегающих технологий

медико-профилактические (организация мониторинга здоровья дошкольников)

физкультурно-оздоровительные (дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж), профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;

технологии обеспечения социально-психологическог о благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

## Зеленый лепесток

1. *Телевизор можно смотреть в темноте?* Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.
2. *Препараты черники влияют на зрение*? Польза черники — это вымысел.
3. *Подушка из синтепона может вызвать головную боль?* Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.

## Голубой лепесток

1. *Болгарский перец полезен для суставов?* Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.
2. *Многие полагают, что спать на животе не полезно.* Это действительно так. Лучшей является для сна поза на боку. Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды шеи, будет давление внутри брюшной полости, желудочный сок будет забрасываться в пищевод.
3. *Молоко полезно пить на ночь?* Полезно, оно улучшит сон.
4. *Вредно ли для зрения читать лежа?* Это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются.

## Красный лепесток –

1. *Гранатовый сок полезен при анемии?* В нем нет железа, это миф.
2. *Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы?* Массаж полезен.
3. *Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах?* Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.

## Синий лепесток

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
2. Детский зимний транспорт? (санки)
3. Коньки на лето? (ролики)

## Розовый лепесток

**«**Какой вид оздоровления отражает предмет?» крупа (развитие мелкой моторики рук )

травяной сбор (фитотерапия)

апельсин (аромотерапия, витаминизация) мыльные пузыри (дыхательная гимнастика перчатка (пальчиковая гимнастика)

## Фиолетовый лепесток.

1. *Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет?* Помогает, так как улучшает ток крови и лимфы.
2. *Физическими упражнениями лучше заниматься вечером?* Лучше заниматься физкультурой утром.
3. *Черная смородина улучшает состояние суставов?* Улучшает, в смородине много витамина С.

Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь.

## Упражнение "Я работаю над своим здоровьем".

Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

* я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
* я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
* я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
* я периодически провожу разгрузочные дни;
* у меня отсутствуют вредные привычки;
* соблюдаю режим дня;
* я правильно питаюсь;

-я эмоционально уравновешен;

-я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Предлагаю вам фитнес-зарядку, выполняя которую каждое утро, вы будете заряжаться позитивом, бодростью и хорошим настроением!

## Ритмическая гимнастика «Фитнес-зарядка».

А сейчас мы вам предлагаем несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

Несерьезные советы.

Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.

Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в нее еще немного масла. Стакан будет более блестящий, если помыть его еще и снаружи!

Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком. Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

Если вы не уверены в свежести вашего дыхания – не дышите.

Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне. Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой. Если хочешь похудеть, ешь голый у зеркала.

Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съесть его в первый же день.

Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.

Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть. Кто в радости живет, того и кручина неймет.

От радости кудри вьются, в печали секутся.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, 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.

Любители похохотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное “побочное действие” - хорошее настроение.

## Этап - рефлексия "Здоровье - самая большая ценность"

А теперь прошу заглянуть в сундучок, где находится что-то очень ценное. Педагоги по очереди заглядывают и видят свое отражение в зеркале. Вы сами для себя, ваше здоровье и есть ваш клад, ваше сокровище. Берегите его!

* Чаще всего люди аплодируют на концертах и собраниях. С помощью аплодисментов они выражают свое отношение к тому, кто выступает. Поскольку отношение к выступающим может быть разным, разными бывают раздающиеся аплодисменты. Сегодня вы активно работали, так давайте наградим себя аплодисментами.

Изобразите аплодисменты, которые можно было бы определить, как: снисходительные, деликатные, подбадривающие, бурные.

Наш семинар подошел к концу. Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Я очень собою горжусь, я такая везде пригожусь; (2 раза)*** | Поглаживая себя по плечам,  улыбнуться |
| ***Я решаю любые задачи, со мною всегда успех и удача*** | Руки на пояс, наклоны головы влево -  вправо |
| ***Я согрета солнечным лучиком, я*** | Руки к плечам, круговые движения |

|  |  |
| --- | --- |
| ***достойна самого лучшего!*** | плечами вперед-назад |
| ***На пути у меня нет преграды, все***  ***получится, так как мне надо!*** | Вращение руками вперед - назад |
| ***Я принимаю удачу, с каждым днем***  ***становлюсь все богаче!*** | Наклоны в туловища в стороны |
| ***Покой и улыбку всегда берегу, мне***  ***помогают и я помогу!*** | Повороты туловища в стороны |
| ***Ситуация любая мне подвластна,***  ***мир прекрасен и я прекрасна!*** | Подъем поочередно правой - левой  ноги |
| ***Я добра и энергична, и дела идут***  ***отлично!*** | Подпрыгивая на двух ногах |
| ***Вселенная мне улыбается и все у меня получается*** | Руки через стороны вверх и вниз вдох- выдох |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Я очень собою горжусь, я такая везде пригожусь; (2 раза)*** | Поглаживая себя по плечам,  улыбнуться |
| ***Я решаю любые задачи, со мною всегда успех и удача*** | Руки на пояс, наклоны головы влево -  вправо |
| ***Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего!*** | Руки к плечам, круговые движения  плечами вперед-назад |
| ***На пути у меня нет преграды, все получится, так как мне надо!*** | Вращение руками вперед - назад |
| ***Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!*** | Наклоны в туловища в стороны |
| ***Покой и улыбку всегда берегу, мне помогают и я помогу!*** | Повороты туловища в стороны |
| ***Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен и я прекрасна!*** | Подъем поочередно правой - левой  ноги |
| ***Я добра и энергична, и дела идут отлично!*** | Подпрыгивая на двух ногах |
| ***Вселенная мне улыбается и все у меня получается*** | Руки через стороны вверх и вниз вдох- выдох |