

Республика Бурятия
Комитет по образованию г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №161 «Ёлочка» общеразвивающего вида г. Улан-Удэ
670009, г. Улан-Удэ, ул. Герцена, д.18 «а»
Тел. (факс) (3012) 55-76-11, email: elochka161@yandex.ru
Сайт: <http://ulan-ude-dou.ru/161/>

Консультация

«Профессиональная компетентность воспитателей в вопросах здоровьесбережения дошкольников».

Выполнила
Старший воспитатель
высшей квалификационной
категории
Алекберова Татьяна Ивановна

Г. Улан-Удэ

«Профессиональная компетентность воспитателей в вопросах здоровьесбережения дошкольников».

Цель: создание условий для **профессионального** самосовершенствования, знакомство с опытом работы педагогов используя современные педагогические и **здоровьесберегающие технологии**.

1. Теоретическая часть.

Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня мы с вами собрались на очередном заседании Школы молодого **воспитателя**, вашему вниманию будет представлен мастер-класс по использованию **здоровьесберегающих технологий в ДОУ**. Я прошу вас быть активными и открытыми к сотрудничеству.

Прежде чем начать говорить о **здоровьесберегающих технологиях**, определим понятие “технология”. *(Выслушиваются ответы педагогов)*

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 такое **здоровьесберегающие технологии**? *(Выслушиваются ответы педагогов)*. **Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного **дошкольного** образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения **здоровья** субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Среди существующих **здоровьесберегающих** образовательных технологий можно выделить в три подгруппы:

1. Технологии сохранения и стимулирования **здоровья**: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корректирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения **здоровому образу жизни**: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «**Здоровье**», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (*БОС*)).

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

По доминирующей цели и решаемых задач, а также ведущих средств **здоровьесбережения** и **здоровьеобогащения** субъектов педагогического процесса в детском саду, можно выделить следующие виды **здоровьесберегающих технологий**:

- **медико-профилактические**;
- **физкультурно-оздоровительные**;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- **здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования**;
- валеологического просвещения родителей.

Формы организации **здоровьесберегающей работы**:

- физкультурные занятия

- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (*традиционная, дыхательная, звуковая*)
- **двигательно-оздоровительные физкультминутки**
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (*в парк, на стадион*)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- **оздоровительные** процедуры в водной среде.

Зачем необходимо применять **здоровьесберегающие** технологии в современной образовательной среде? (*Выслушиваются ответы педагогов*)

В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент **здоровья** и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей **дошкольника**. Вот почему применение педагогами в своей работе **здоровьесберегающих** технологий может повысить результативность **воспитательно-образовательного** процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья детей**.

Кроме здоровья физического, необходимо укреплять психическое здоровье, создавать комфортные, эмоционально благоприятные условия

пребывания детей в дошкольном учреждении. Для этого педагогам необходимо знать возрастные, психолого-педагогические особенности детей дошкольного возраста, знать ведущие виды деятельности детей в разные периоды жизни, возрастные кризисы.

Вопрос: какие виды деятельности характерны для детей с рождения до года (*эмоциональное общение*), от года до двух лет (*предметная деятельность, манипуляция*), с двух до трех (*игровая деятельность, сюжетно-ролевая игра*).

Вопрос: назовите возрастные кризисы детей от рождения до 7 лет (*кризис новорожденности – первые недели жизни, кризис раннего детства – 12-18 месяцев, кризис 3-х лет, кризис 7 лет – 6-8 лет*)

2. Практическая часть.

Сегодня мы с Вами познакомимся с некоторыми формами **здоровьесберегающих технологий**, которые можно применять в детском саду.

1. Любое дело лучше начинать на позитиве – это обеспечит Вашей деятельности положительный результат. Поэтому одна из эффективных форм – это **комплекс** проведения психологических минуток в детском саду.

а) Одним из таких методов является речевая настройка. Она проводится утром или перед каким-нибудь новым делом. Цель – создание комфортной и эмоционально благоприятной обстановки.

Пример: Я предлагаю Вам встать в круг.

Воспитатель: Здравствуйте! Я очень рада видеть вас. Сегодня нас ждут новые упражнения, увлекательные игры для детей. Я хочу, чтобы наше заседание было интересным и главное полезным для вас. И у нас все получилось.

Главное условия успешного проведения - это эмоциональность и выразительность педагога.

б) Другой метод - релаксация – снимает психическое и физическое напряжение. Проводится в любое время в течение дня. Продолжительность 1 – 5 минут.

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (*повторить 2-3 раза*).

В) Разнообразие видов деятельности, которые осваивает дошкольник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю. Помогут их развить такие упражнения:

«ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ» (для детей с 5 лет)

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локотки сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека»

«ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ» (для детей с 5 лет)

Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ураганы тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

“Злюка успокоилась”.

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (*рычать*).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (*широко открыв рот, зевнуть*).

Упражнение “Рот на замочке”.

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (*поджать губы*).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (*4–5 с*).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

2. Еще один метод **оздоровления** детей – это массаж и самомассаж.

Данный вид работы может быть применен как элемент занятия (фронтального, подгруппового или индивидуального, как игра или в самостоятельной деятельности детей.

3. Сон и пробуждение ребенка в условиях детского сада.

Воспитательно - образовательный процесс в детском саду насыщен и разнообразен. От эмоционального перевозбуждения дети долго не могут заснуть или не засыпают совсем, поэтому подготовка ко сну становится не простым процессом, как для педагогов, так и для самих **воспитанников**.

Чтобы изменить негативное отношение детей к процедуре сна, снизить общий уровень тревожности, педагог может использовать следующие упражнения:

Волшебница из страны снов, подходит к каждому ребёнку и дотрагивается «*волшебной палочкой*». И произносит слова.

«Волшебный сон»

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают,

Ножки тоже отдыхают...

Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий эффект. Можно использовать также музыкальное сопровождение.

Пробуждение детей после сна, тоже не стоит оставлять без внимания. Педагогу следует подготовить организм ребёнка к двигательной активности, осуществляя плавный естественный переход от состояния покоя к бодрствованию.

«Добрый день! Скорей проснитесь, потянитесь и улыбнитесь!» Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали ... Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепко кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянутся! Улыбнутся! И открыть глаза с улыбкой! Вытянуть руки за голову и пятки ног от себя; потереть подошву о подошву, ладонь о ладонь а затем теплыми руками провести по лицу; обнять себя руками и как можно дальше дотянуться до позвоночника.

Рефлексия игра «Хисп». Наша встреча подошла к концу. Я надеюсь, Прошу Вас поделиться своими мыслями и ощущениями по поводу прошедшего занятия, продолжая предложенные фразы.

Хорошо, что...

Интересно...

С собой возьму...

Постараюсь использовать в своей работе...

Хочется закончить нашу встречу словами Януша Корчака: “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”. Спасибо за сотрудничество!

Используемая литература

1. Алямовская, В. Г. Современные подходы к **оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении** /В. Г. Алямовская // **Дошкольное образование**. - 2004. - №17-24.

2. Гаврючина Л. В. **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**: Методическое пособие – М. ; Сфера, 2008.

3. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Как сохранить и укрепить **здоровье ребенка**. - М.: Просвещение, Росмэн, 2006.- 144 с.

4. Доскин В. А., Голубева Л. Г. **Растем здоровыми**. – М.: Просвещение, 2004.- 112 с.

5. Бушнева И. М. и др. Педагогические советы /авт. -сост. И. М. Бушнева [др.].-Волгоград: Учитель, 2010.-250 с.

6. Сергиенко, Т. Е. Работа с педагогами по повышению их **компетентности в области здорового образа жизни дошкольников** /Т. Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С. 63-68.

Используемые информационные и интернет-ресурсы

1. www.nsportal.ru Музыкотерапия в детском саду и дома.
2. www.znaika.com Музыкотерапия. Интересные факты о классике.
3. www.ext.spb.ru **Виды здоровьесберегающих технологий** и возможности их применения в ДОУ.