**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №2 «Октябренок»**

**Витаминный коктейль «Здоровье»**

**для педагогов**

**по теме "Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"**

**Подготовили:**

**Муз. рук-ль: –** Смирнова М.В.

**Воспитатель –** Мельникова Ю.В.

**г. Тутаев**

**Педагогическая мастерская**

**«Здоровье педагога как основа его успешной профессиональной деятельности».**

**Цель:** Формировать осознанное отношение педагогов к собственному здоровью.

**Задачи:**

* Поделиться опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ.
* Познакомить педагогов с методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.
* Продемонстрировать на практике приёмы внутренней мотивации и настроя на работу.

**Форма проведения:**педагогическая мастерская.

**Девиз встречи:** “Я здоровье берегу - сам себе я помогу!”

**Место проведения:** музыкально-спортивный зал

**Дата проведения:** 08.02. 2016 г.

**Время проведения:** 9.30

**Оборудование и атрибуты:** проектор, ноутбук, столы, интернет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«[**К вопросу об актуальности здоровьесбережения педагогов ДОУ**](http://www.crr53.ru/publications/scientific-articles/51-k-voprosu-ob-aktualnosti-zdorovesberezheniya-pedagogov-dou.html)»

Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, произошедшие в нашей стране в последнее время, обусловили появление ряда проблем в сфере дошкольного образования. Образовательные учреждения и педагоги, в них работающие, выполняя социальный заказ, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях, гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДОУ в вопросах здоровьесбережения. Но для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

Вместе с тем, исследования последних лет свидетельствуют о неблагоприятном состоянии здоровья субъектов образовательного процесса: воспитанников и педагогических работников дошкольного учреждения.

Все более ярко проявляющейся тенденции к вырождению генофонда нации. Вот почему нужен новый подход в области теории и практики организации сохранения здоровья человека. Это означает, что в центре внимания должны быть: здоровые мать, отец, ребёнок, педагог, здоровый образ жизни и деятельности.

Существует большое количество определений понятия «здоровье». В соответствии с трактовкой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье педагога - деликатная и многоас­пектная проблема. Обозначая ее значимость, необходимо указать на то, что профессиональное здоровье педагога - основа эффективной рабо­ты современных образовательных учреждений и их стратегическая проблема, и оно определяется как спо­собность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные меха­низмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

В последние годы широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни получил термин «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением обычно понимают систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как воспитанников и учащихся, так и педагогов).

Исследования здоровья педагогов показывают, что педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низ­кими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работы в образователь­ном учреждении. Педагогическая деятельность предполагает постоянное взаимодействие с людь­ми, что требует от педагога мобилизации всех ресурсов (физических, психологических и т.д.).

Современная социальная ситуация характеризует­ся высоким темпом жизни, большими скоростями, возросшей ответственностью в условиях модернизации образования, что ведет к увеличению нервно-психического напряжения педагогов. Постоянное напряжение может приводить к повышенной утомляемости, к снижению работоспособности, к снижению показателей психических процессов, к эмоцио­нальному выгоранию, что напрямую отражается на результатах педагогической деятельности.

Профессию педагога относят к профессии повышенного риска по частоте возникновения психосоматических и невротических расстройств. К числу причин относится: высокая нервно-психическая напряженность и социальная ответственность, повышенная продолжительность дня. С одной стороны - педагоги хронически перегружены и не имеют возможности восстановить затраченные силы и, следовательно, не в состоянии адаптироваться к возрастающим требованиям. С другой – постоянный самоконтроль, напряжение внимания, эмоциональное возбуждение создают стрессовую ситуацию педагогической деятельности. Все это обостряет проблему здоровьесбережения в образовательных учреждениях.

К негативным факторам воздействия на здоровье можно отнести также отсутствие у большинства педагогов осознанной ценности собственного здоровья.

Вместе с тем, изменения в физическом и психическом здоровье педагогов приводят к снижению мотивации профессиональной деятельности. Это в свою очередь непосредственно связано с качеством образовательного процесса и не может не отразиться на таких показателях, как формирование культуры здоровья у воспитанников ДОУ, взаимодействие педагога с ребенком и родителями.

Признаками профессионального выгорания педагогов: чувство безразличия, скуки, эмоционального выгорания, чувство постоянной усталости (синдром хронической усталости); полная или частичная бессонница; повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события, частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева, отказ от общения или уход в себя); ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее; продуктивная творческая деятельность сменяется формальным исполнением обязанностей; утрата чувства юмора, ухудшение качественных и количественных показателей работы и другие.

В качестве причин отмечается низкая удовлетворенность профессиональным и социальным статусом; переживание несоответствия между затратами сил на выполняемую работу и ее оплатой; хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность педагога; повышенная ответственность за исполняемые функции, увеличение трудового времени за счет работы на дому; нехватка положительной мотивации в работе.

Итак, актуальность создания условий для здоровьесбережения в профессиональной деятельности педагогических работников ДОУ обусловлено рядом причин:

* состояние здоровья большинства педагогов нуждается в улучшении;
* только педагог, занимающийся сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровьесберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей;
* значительное число педагогов не готовы принять ответственность за собственное здоровье на себя, соблюдать правила здорового образа жизни;
* для получения устойчивых положительных результатов необходима система оздоровительно-просветительской работы.

Таким образом, в дошкольном образовательном учреждении необходимо создать достаточные условия не только для улучшения состояния здоровья педагогических работников ДОУ, но и осознания значимости, ценности здоровья, осознания личной ответственности за свое здоровье. А целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов в образовательном учреждении будет способствовать не только повышению эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволит сохранить и укрепить здоровье воспитанников.

**План проведения программы:**

**1. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО инструктора по ФВ**

Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в форме витаминного коктейля, для приготовления которого нам всем понадобятся: знания, опыт, творческий подход, креативное мышление, позитивный настрой и активные действия.

Согласитесь, что мы не можем научить ребенка тому, чего сами не умеем. (Да). Сегодня мы предлагаем поучиться этому всем вместе.

Девиз нашей встречи**:** “Я здоровье берегу - сам себе я помогу!”

Итак, начнем.

**2. Упражнение “Воздушный шар***” (о ценности здоровья для человека).*

**Материал:** *листы бумаги и карандаши по количеству участников. Доска с маркером. Музыкальный фон.*

Нарисуйте 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. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т.д.*

**3.** **упражнение “В детском саду”**

**Ведущий:** Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?” - “Нет!” Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

Януш Корчак писал: “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”.

С помощью каких технологий мы сможем это сделать? (здоровьесберегающих)

Давайте их перечислим.

Создание системы двигательной активности в течение дня:   
- утренняя гимнастика (ежедневно);  
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);   
- музыкально-ритмические занятия (2 раза в неделю);   
- прогулки с включением подвижных игр;   
- пальчиковая гимнастика (ежедневно на занятиях);   
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях;   
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);   
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях);   
- эмоциональные разрядки, релаксация;   
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);   
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз в месяц).  
- Дни здоровья (с привлечением родителей) – 1 раз в квартал.

Сегодня мы поделимся опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду

**ПРАКТИКА**

Давайте перейдем к практике.

Главный секрет долголетия и красоты – это движение и правильное питание. Об этом всегда много говорили и говорят, но как мы все знаем, навечно молодым остаться нельзя. Но мы в силах приостановить механизм старения при помощи несложных ежедневных упражнений.

В данном случае поговорим о первом условии. Научимся делать смешную зарядку, которая поможет всегда оставаться в бодром расположении духа и отличной физической форме. Предлагаю начать утро с утренней гимнастики.

**4. комплекс гимнастики «Позитивная»**

**5.** **«УГ после сна»**

Многим знакома УГ. А вот гимнастике после дневного сна, к сожалению, не всегда уделяется должное внимание. А ведь именно от настроя после пробуждения зависит его психическое и физическое состояние на оставшийся день.

- музыка для пробуждения (аудио) – в это время дети просыпаются, оставаясь в кровати.

- комплекс пробуждения (с включением самомассажа , дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз)

- закаливание (босохождение по дорожкам здоровья)

**(показ видеоролика подъема детей после сна).**

Такую гимнастику мы проводим с детьми в ДОУ. Но она показана и взрослым. Мы предлагаем вам комплекс упражнений, который может пригодиться лично вам.

**6. «Реклама»**

К сожалению, на сегодняшний день телевидение оказывает большое влияние. Неправильное представление о ЗОЖ дает реклама. Сейчас мы предлагаем создать свою, полезную рекламу. Нужны 3 желающих. (уходят готовиться).

**Реклама здорового образа жизни** (3 педагога изображают бабушку, Фею и Красную Шапочку)

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо?

- Это потому, что я не любила умываться по утрам, внученька.

- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

- Потому, что я не любила их чистить, моя внученька.

- Бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.

- Бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

- Это потому, моя деточка, что по утрам я никогда не делала зарядку.

Фея: если не хочешь, чтобы тебя съел серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!

Красная Шапочка: (удивленно) здоровый образ жизни? Это как?

Фея:

Чтобы быть здоровым,

Бегать и играть,

Надо тебе, девочка,

5 правил соблюдать:

Можешь прыгать и скакать,

Можешь бегать и играть.

Доброй быть, весёлой быть.

Руки всегда с мылом мыть.

Зубы чисти в день два раза,

Чтоб не выпали все сразу.

Береги ты с детства уши

И не лезь ты, друг мой, в лужи.

Будешь спортом заниматься,

Тебе нечего бояться.

И зевать ты не будешь,

Если про зарядку не забудешь.

Мойся в бане, закаляйся.

Правильно всегда питайся.

Правильно всегда сиди,

За осанкою следи.

**7.** **Упражнение «Внутренний настрой»**

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, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, физических упражнений, оптимистического взгляда на жизнь.

**Показ фрагмента из к/ф «Самая обаятельная и привлекательная»**

Предлагаем вам один из вариантов позитивного настроя на день.

*Педагоги встают в круг*

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться и подмигивая левым, потом правым глазом повторить:*«Я очень собой горжусь, я на многое пригожусь»*.

2. Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять: *«Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удачи»*.

3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: *«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче»*.

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: *«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего»*.

5. Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: *«На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо»*.

6. Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: *«Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу»*

7. Руки на поясе, наклоны вперед-назад, повторять: *«Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен, и я прекрасна»*

8. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: *«Я бодра и энергична, и дела идут отлично»*.

9. Разводим руки в стороны. *«Работу я свою люблю, всем радость и тепло дарю»*

10. Положив руки в замок, делая глубокий вдох: *«Вселенная мне улыбается, и все у меня получается»*.

**8. показ «рекламы»**

Наши участники уже готовы. Предлагаем посмотреть рекламу здорового образа жизни в исполнении наших коллег.

**9. пословицы**

**Вед**: Видно, настроение у всех улучшилось. Прибавилось радости. Ведь не зря народ веками складывал о ней пословицы. Предлагаю вспомнить некоторые из них. Я начну, а вы продолжите.

**ПОСЛОВИЦЫ:**

Кто в радости живет… (того и кручина неймет).

Здоров будешь… (все добудешь)

От радости и старики … (молодеют)

Радость молодит… (а горе старит)

От радости кудри вьются… (в печали секутся).

**10. ролик**

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.

А если настроение пропало – помоги себе сам – посмотри веселый ролик.

***(видеоролик “Когда тебе грустно”).***

**11.** **музыкотерапия**

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация.

**Памятка «Музыкотерапия»**

Наша встреча “Я здоровье берегу, сам себе я помогу» подошла к концу. Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово.

В заключение предлагаем всем поделиться положительными эмоциями и впечатлениями о встрече. Вам нужно выбрать камушек, сказать свое мнение и пожелания всем участникам тренинга и положить в сундучок.

**12. «Сундучок пожеланий».**

**13. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**