

**Семинар – практикум для педагогов**  
**«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ».**

**Цель:** формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни. Уточнение и углубление компетенций воспитателей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья дошкольников в условиях детского сада.

**Задачи:**

1. Расширить знания педагогов по формированию основ здорового образа жизни.
2. Развивать творческий потенциал педагогов.
3. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

**Психологическое упражнение- настрой на работу**

Поглаживая себя по плечам, улыбнитесь и повторяйте слова:

*«Я очень собою горжусь, я такая везде пригожусь»; (2 раза)*

Руки на пояс, наклоны головы влево - вправо:

*«Я решаю любые задачи, со мною всегда успех и удача»;*

Руки к плечам, круговые движения плечами вперед-назад повторяя:

*«Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего!»;*

Вращение руками вперед- назад, повторяя:

*«На пути у меня нет преграды, все получится, так как мне надо!»;*

Наклоны туловища в стороны, повторяя:

*«Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»;*

Повороты туловища в стороны, повторяя:

*«Покой и улыбку всегда берегу, мне помогают и я помогу!»;*

Подъем поочередно правой - левой ноги, повторяя:

*«Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен и я прекрасна!»;*

Подпрыгивая на двух ногах, повторяя:

*«Я добра и энергична, и дела идут отлично!»;*

Руки через стороны вверх и вниз вдох-выдох, повторяя:

*«Вселенная мне улыбается и все у меня получается».*

**Переходим к основной теме**

По данным медицинских исследований с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция

непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди детского населения. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стали занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее.

Здоровый малыш – это радость, счастье, благополучие не только семьи, но и всего общества. Чтобы помочь родителям сохранить здоровье своего ребенка, наш детский сад выбрал физкультурно-оздоровительную работу приоритетным направлением на этот учебный год.

Каждое образовательное учреждение несет ответственность за здоровье детей. Большую часть времени дошкольники проводят именно в детском саду, под присмотром педагогического и медицинского персонала.

Эффективность оздоровительной работы напрямую зависит от организации образовательного процесса, поэтому его нужно так организовать, чтобы обучение, развитие и воспитание детей не наносило ущерба их здоровью.

### **Что значит здоровый ребенок?**

(ответы педагогов фиксируются на доске)

Здоровье воспитанника это не только отсутствие вирусных заболеваний, но и психо-эмоциональное благополучие воспитанника, физическое здоровья. По другому это можно назвать **компоненты здоровья:**

1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Предлагаю ваши высказывания на тему «Что значит здоровый ребенок?», определить к какому компоненту они относятся.

Тема нашего семинара-практикума охватывает не просто физкультурно-оздоровительную работу в ДОО, а именно использование здоровьесберегающих технологий.

**Какие технологии вы знаете, применяете в работе или просто слышали про них?**

Из перечисленного нами списка мы видим, что тема здоровьесберегающих технологий для нас не нова, мы с вами многие технологии знаем.

Предлагаю поделиться опытом педагогов ДООУ, которые внедряют различные формы, методы и приемы здоровьесберегающих технологий.

### **Доклады педагогов:**

1. **Туголукова О.Г.**, музыкальный руководитель представила технологию «Боди-перкуссия (body percussion)» - техника владения телом как «музыкальным инструментом». Ольга Григорьевна практически продемонстрировала данную технологию и рассказала о том, когда ее можно применять в воспитательно-образовательном процессе.  
[https://rutube.ru/video/private/ad6664246625057eab65716ad2c08121/?p=u2BkNB\\_TkvNvFP0swo-2cg](https://rutube.ru/video/private/ad6664246625057eab65716ad2c08121/?p=u2BkNB_TkvNvFP0swo-2cg)
2. **Проценко Е.В.**, воспитатель 1 группы раннего возраста подробно рассказала о гимнастике после сна. Продemonстрировала видео с детьми. Дала рекомендации педагогам по проведению данной гимнастики.  
<https://rutube.ru/video/private/da12ea925fc748ce5f97f0e191b89102/?p=pVZTTGsqYOQOG0MGYF7ZfQ>
3. **Чедия Т.В.**, воспитатель 2 группы раннего возраста рассказала о привитии культурно-гигиенических навыков в группе раннего возраста. Продemonстрировала приемы, которые вызывают интерес детей (использование персонажа, потешек, похвалы).
4. **Шайкина К.О.**, учитель-логопед продемонстрировала упражнения для детей старшего дошкольного возраста, направленные на развитие когнитивных функций мозга (памяти, мышления, внимания и т.д.). Продemonстрировала практические приемы и упражнения.  
<https://rutube.ru/video/private/f3dd9a50ba6c1a7fa40c7319da274d0b/?p=abpWzC45S1NIwUzsGYcdZg>
5. **Рямова К.А.**, учитель-дефектолог представила нейроупражнения (нейрогимнастика), которые могут быть эффективной технологией развития детей в ДООУ. Они направлены на активизацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений, синхронизацию работы левого и правого полушарий головного мозга.  
[https://rutube.ru/video/private/598c54c94da4c7c12d5a41ff15dee3e7/?p=tvQlfU42ZYB5QOiUMyW3\\_Q](https://rutube.ru/video/private/598c54c94da4c7c12d5a41ff15dee3e7/?p=tvQlfU42ZYB5QOiUMyW3_Q)
6. **Алипова А.А.**, воспитатель группы компенсирующей направленности рассказала о нейроиграх и применении их на практике. Продemonстрировала видео  
<https://rutube.ru/video/private/f8547b1a4c1a51245553d4e0962577f9/?p=iPDYC5KPx4nHca9QAai1Vg>
7. **Первухина Л.Н.**, воспитатель старшей группы рассказала о профилактике плоскостопия. Продemonстрировала приемы и упражнения, направленные на данную работу. Дала пояснения и

рекомендации педагогам.

<https://rutube.ru/video/383a40f2a88fea76aaa26c348616b957/>

8. **Жданова Д.А.**, учитель-логопед рассказала о методах и приемах, направленных на развитие речи детей. Продемонстрировала дидактические игры.

<https://rutube.ru/video/6c99fc9562bb7a50d0df1a0a50dea5e6/>

### **Упражнение «На шаг к здоровью»**

Ведущий задаёт вопросы, если ответ положительный, участники делают шаг вперёд, если отрицательный — не двигаются. Некоторые вопросы:

- «Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику»;
- «Я ежедневно совершаю прогулки перед сном»;
- «Я посещаю бассейн, тренажёрный зал или занимаюсь каким-либо спортом»;
- «Я периодически провожу разгрузочные дни»;
- «У меня отсутствуют вредные привычки»;
- «Я соблюдаю режим дня»;
- «Я правильно питаюсь»;
- «Я эмоционально уравновешен»;
- «Я выполняю профилактику заболеваний».

19.03.2026 г.

Шаганова Т.Е., старший воспитатель