Дмитриева Алина Витальевна

МАДОО "Детский сад "Родничок"

Урмарский район, Чувашская Республика

Воспитатель

**Конспект семинара - практикума**

**"Современные здоровьесберегающие технологии, используемые**

**в детском саду".**

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Задачи:

- формирование представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения.

- познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей 2-3 года жизни.

**I часть. Теоретическая**.

Добрый день, уважаемые педагоги! Я рада всех приветствовать. Сегодняшний семинар - практикум я бы хотела начать с выполнения следующего задания, которое называется "Лучик солнца". В этот осенний пасмурный день всем нам не хватает солнца. Солнце я для нас нашла, но ему не хватает лучиков. У вас на столах лежат лучики солнца. На лучиках вам необходимо написать 2 ценности, без которых не может прожить ни млад, на стар, которыми вы дорожите и без чего не смогли бы осуществить свои мечты. Подумайте хорошенько, ведь эти ценности будут присутствовать с нами в течение всего семинара - практикума.

Давайте проанализируем, что для Вас наиболее ценно. Итак, практически абсолютное большинство на первое место поставили здоровье! Ведь здоровье – это и есть сокровище, самое ценное в нашей жизни. Говорят: "Здоровье-это еще не все. Но без него все остальное - ничто!"

Вы, наверное, поняли, что главная тема нашей сегодняшней встречи — здоровье. Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

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”.

Вырастить здорового ребенка - это самая главная задача как для родителей, так и для педагогов. Чтобы эффективно решить данную проблему в дошкольной организации используются здоровьесберегающие технологии. Сейчас я предлагаю перейти к практической части, где мы хотели бы вас поближе познакомить с некоторыми видами здоровьесберегающих технологий, которые мы используем в своей работе с детьми второй группы раннего возраста. Буду рада, если вы их будете использовать в своей работе. Уважаемые педагоги, предлагаю Вам принять участие в занятии с использованием здоровьесберегающих технологий.

**II часть. Практическая**.

**Конспект занятия с использованием**

**здоровьесберегающих технологий во второй группе раннего возраста.**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни путем использования здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

* совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества;
* расширять знания об окружающем мире;
* развивать мелкую моторику рук, тактильные ощущения, речевое дыхание, зрительное внимание;
* воспитывать отзывчивость, желание помочь.

 **Материал:** две ёлочки, игрушечные заяц и ёж, грустное и веселое солнышко, картонные ежи желтого, зеленого и красного цвета, прищепки жёлтого, зелёного и красного цвета, ковер - самолет.

**Предварительная работа**: наблюдение за погодой; разучивание заклички "Солнышко"; зрительной гимнастики "Лучик"; дыхательной гимнастики "К солнышку"; пальчиковой гимнастики "Ежик"; самомассажа "Неболейка"; хороводной игры "Заинька, походи"; проведение физкультминуток; дидактических игр на знание основных цветов; игры с прищепками.

**Используемые здоровьесберегающие технологии:** зрительная гимнастика; физкультминутка; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; самомассаж; музыкотерапия.

**Ход занятия:**

Воспитатель. Ребята, вы заметили, что - то сегодня пасмурно. Куда же спряталось наше солнышко? Давайте его позовём!

**Закличка «Солнышко»**

Солнышко яркое, нарядись! *(Руки скрещивают, хлопают ими по плечам.)*

Солнышко красное, покажись! *(Хлопают в ладоши.)*

Платье желтое надень *(хлопают по груди),*

Подари нам ясный день! *(Хлопают над головой.)*

*Воспитатель показывает солнце без лучей, оно грустное.*

Воспитатель.Солнышко грустное: лучики его – потерялись, по лесам и полям разбежались. Ребята, поможем солнышку? Давайте подарим солнышку лучики!

*Дети прикрепляют к солнышку лучики на магнитах, воспитатель переворачивает его, теперь солнышко весёлое.*

Воспитатель. Вот и солнце засветилось, засияло, заискрилось. Лучики к нему возвратились. Давайте поиграем с лучиком!

**Зрительная гимнастика «Лучик».**

*Воспитатель совершает движения по тексту лучиком, дети следят за ним.*

Лучик детям улыбнись!

Лучик вверх, лучик вниз!

Вправо – влево посмотри!

Вокруг солнца обойди!

*Воспитатель показывает большое солнце.*

Воспитатель. Ребята, а вы хотите быть помощниками солнца? Что делает солнышко? Правильно, светит, греет. А вы можете согреть своими добрыми делами? Давайте с вами отправимся в лес, посмотрим, может, кому-нибудь нужна наша помощь. Я приглашаю вас на ковер - самолет. Возьмитесь за руки.

 На ковре с вами летим,

 Крепко на ногах стоим.

**Физкультминутка.**

Ввысь ковер нас поднимает *(встают на носки)*

И тихонько опускает (*пружинят ногами).*

Вправо – влево наклонил (*наклоняются сначала в одну сторону, потом в другую)*

И на землю опустил *(приседают).* ( звучит аудиозапись " звуки леса")

Воспитатель. Дети, мы с вами уже не в группе – мы с вами в лес попали. Здесь красиво и свежо, воздух чистый, дышится легко. Давайте мы с вами подышим чистым лесным воздухом.

**Дыхательная гимнастика «К солнышку».**

*Движения выполняются по тексту.*

Руки к солнцу поднимаю,

И вдыхаю, и вдыхаю,

 Ну, а руки опускаю,

Воздух тихо выдыхаю.

Воспитатель *(показывает ежа).* А кто это сидит под ёлочкой?

Дети. Ёжик.

Воспитатель. Ребята, ежик говорит, что его друзья потеряли свои колючки. Мы можем помочь ежам прицепить колючки?

Дети. Да!

**Дидактическая игра «Прицепи колючки!»**

*Задание выполняется индивидуально. Детям раздаются картонные ежи разного цвета (зелёного, жёлтого, красного). Колючки (прищепки) прицепляются по цвету ёжика.* Какого цвета твой ёжик?

Воспитатель. Давайте покажем, какие колючки у ежика.

**Пальчиковое упражнение «Ёжик».**

Ёжик маленький замёрз и в клубок свернулся *(руки в замок, пальцы прижаты).*

Солнце ёжика согрело *(пальцы медленно поднять вверх) –*

Ёжик развернулся *(пошевелить поднятыми пальцами).*

Воспитатель. Ежи нам говорят спасибо за помощь. Посмотрим, кто это за ёлкой прячется?

Дети. Зайчик.

Воспитатель. Зайка грустный оттого –

 Болит горло у него.

Воспитатель. Давайте покажем зайчику, что нужно делать, чтобы не болеть!

**Самомассаж «Неболейка».** *(движения по тексту)*

Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Нужно носик растирать.

Помассируем мы ушки,

Даже лоб свой разотрём.

Мы похлопаем в ладошки,

Да и ножки мы потрём.

Знаем-знаем – да-да-да! –

Нам простуда не нужна!

Воспитатель. Дети, зайка говорит вам спасибо за помощь и хочет чтобы мы с ним поиграли.

**Хороводная игра "Заинька, походи".** *(движения по тексту)*

Заинька, походи,

Серенький, походи,

Вот так, вот сяк походи.

Заинька, хлоп в ладоши,

Серенький, хлоп в ладоши,

Вот так, вот сяк хлоп в ладоши.

Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой,

Вот так, вот сяк, топни ножкой.

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись,

Вот так, вот сяк поклонись.

Давайте, ребята попрощаемся с зайкой. Хорошо в лесу, но нам пора возвращаться. Идем на наш ковер самолёт, становимся в круг, беремся за руки и поднимаемся на носочках!

На ковре с вами летим,

Крепко на ногах стоим.

**Физкультминутка.**

Ввысь ковер нас поднимает *(встают на носки)*

И тихонько опускает (*пружинят ногами).*

Вправо – влево наклонил (*наклоняются сначала в одну сторону, потом в другую)*

И на землю опустил *(приседают).*

Воспитатель. Вот мы с вами ребята и вернулись в наш детский сад. Вам понравилось помогать зверям в лесу?

Дети. Да!

Воспитатель. А кому из зверей мы помогли в лесу?

Дети. Ежам и зайчику.

Воспитатель. Настроение каково? Во! *(Показывает большой палец, поднятый вверх, дети повторяют за воспитателем.)* Давайте подарим хорошее настроение друг другу!

*Дети раскрывают ладошки, сдувают с них «хорошее настроение».*

III часть.

Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной. А мне остаётся только поблагодарить вас за активное участие в работе семинара - практикума, вы прекрасно потрудились. Спасибо за внимание! Будьте всегда здоровы!