

Г.Калининград
МАДОУ № 99

**Семинар-практикум «Современные оздоровительные
технологии в практике работы ДОУ»**

Подготовила:
Майерле Е.С.

Цель: передача опыта использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ; оптимизация работы по использованию разнообразных технологий для развития двигательной активности и укрепления здоровья дошкольников.

Задачи:

1. Усовершенствовать знания и навыки педагогов о здоровьесберегающих технологиях.
2. Вызвать интерес к инновационным здоровьесберегающим технологиям, повысить профессиональную компетентность педагогов.
3. Создать условия для включения всех участников в активную деятельность.
4. Создать позитивный эмоциональный настрой.

План проведения практикума

I блок - теоретический

1. Психологический настрой.
2. Определение понятий «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Здоровьесберегающая технология».

II блок - практический

1. Организация работы центра двигательной активности в группах детского сада.
2. Игровые образовательные ситуации по здоровому образу жизни дошкольников.
3. Игровой самомассаж, как одна из форм оздоровления детей в ДООУ.
4. Коррекционные технологии.

III блок – заключительный

Рефлексия.

I блок - теоретический

***«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»
(Томас Карлейль)***

Здравствуй, уважаемые коллеги! Наверное, каждый из нас мечтал в детстве найти клад или владеть сокровищем. У меня есть чудесный мешочек, и в нём находится предмет, который может показать вам настоящее сокровище. Хотите узнать, что это? (*участники берут из чудесного мешочка маленькие зеркала*).

Сейчас вы увидите самое дорогое, что есть на свете. А теперь можете взглянуть в зеркало. Все увидели самое дорогое? Что же это? (*ответы участников*)

Молодцы! Самое дорогое – это вы сами. Предлагаю улыбнуться самим себе, погладить себя по голове и сказать: «Я красивая, я замечательная!». Вы сами, ваше здоровье и здоровье наших детей и есть наше сокровище!

Положите свои зеркала рядом с собой, они нам ещё пригодятся.

Предлагаю каждому педагогу сформулировать определение понятия «Здоровье» и дать свое понимание данного определения.

В ходе выступлений ведущий фиксирует предлагаемые варианты, отмечая общее и различное в определениях. Ведущий семинара дает несколько определений понятия, принятых в научном мире:

1. «Здоровье» - естественное состояние организма, характеризующееся его **уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.** (*Большая советская энциклопедия*)
2. «Здоровье» - нормальное состояние, правильное функционирование **неподвижного организма.** (*Толковый словарь Ушакова*)
3. «Здоровье» - состояние **целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном.** (*Словарь психологических понятий*)
4. «Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, **социально-нравственное и физиологическое благополучие.** (*ВОЗ*)

Педагоги обсуждают и выбирают определения, наиболее полно раскрывающее понятие «Здоровье». Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «Здоровый образ жизни».

«Здоровый образ жизни» - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.

Аналогично ведется работа над понятием «Здоровьесберегающая технология».

«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Демонстрация мультимедийной презентации: «Здоровьесберегающие технологии»

Ведущий: Я думаю, что вы согласитесь со мной, что одной из важнейших составляющих здоровья является двигательная активность. Особенно актуальна эта тема сейчас, в век компьютеризации, когда наши дети, да и мы сами всё больше проводим времени не в движении, а сидя за компьютерами, вследствие чего появляется нарушение осанки и множество других проблем здоровья.

Какие современные методы обеспечат физическое развитие и двигательную активность ребёнка, какие технологии являются эффективными в укреплении и сохранении психофизиологического здоровья детей – эти проблемы стоят сегодня перед многими педагогами.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Педагоги ДОУ используют разнообразные формы и виды здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Главное назначение данных технологий – нацелить педагогов, специалистов детского сада, родителей и самое главное – самих детей на сохранение и укрепление здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – создать условия для сохранения здоровья, донести до детей необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В нашем учреждении создаются условия для сохранения и укрепления здоровья и развития детей, основными из которых являются:

- соблюдение режима дня, способствующего гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающего разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья;
- создание эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия детей в процессе общения в детском саду;
- осуществление личностно-ориентированного подхода к детям;
- построение образовательного процесса в игровой форме с использованием разных видов деятельности;
- осуществление закаляющих и оздоровительных мероприятий;
- обновление и пополнение зоны двигательной активности (физкультурным инвентарём, спортивными игрушками), дорожками здоровья и др.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием всех специалистов ДОУ: воспитателей, музыкального руководителя, психолога, медицинской сестры, инструктора по физическому развитию.

Являясь участниками этого процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для сохранения и укрепления здоровья.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности их можно разделить на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- технологии обучения здоровому образу жизни;

- коррекционные технологии;

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- **Ритмика** проводится 1 раз в неделю. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.
- **Динамические паузы** проводятся во время НОД, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения могут включаться элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
- **Релаксация.** Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
- **Пальчиковая гимнастика** проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.
- **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.
- **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
- **Гимнастика после сна** проводится ежедневно после дневного сна 7 -10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, правильной осанки, обширное умывание, полоскание горла отваром трав. Для профилактики плоскостопия используется дорожка здоровья. Дети с удовольствием ходят по ней. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни - это в первую очередь технология воспитания культуры здоровья детей. Цель – формирование осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний по безопасному поведению, а также умение оказывать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 7-8 мин. с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
- **Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю по 25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОО (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях

способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

- **Серия игровых образовательных ситуаций «Основы здорового образа жизни».** Проводятся 1 раз в неделю в свободное время. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.
- **Самомассаж.** самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.
- **Активный отдых, прогулки** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, дети приобщаются к участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания.

Прогулки проводятся ежедневно в первой и второй половине дня. Общая продолжительность прогулки составляет не менее 3,5 – 4 часов, а также зависит от погодных условий. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Коррекционные технологии:

- **Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.
- **Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, повышенной активности. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Используем в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко используем музыку для сопровождения образовательной деятельности дошкольников (на НОД по изобразительности, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Также музыку используем перед сном, чтобы помочь детям успокоиться и расслабиться.
- **Сказкотерапия.** Позволяет быстро победить стресс. Сказкотерапия лечит застарелые обиды, не дающие развиваться дальше. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: открытые просмотры с детьми для родителей; беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; участие родителей в подготовке и проведении праздников, совместное создание предметно – развивающей среды; анкетирование.

Комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между физическим здоровьем и психическим состоянием ребёнка, а значит, и реализовать истину: «Здоровому – всё здорово!».

II блок - практический

А сейчас, уважаемые коллеги, я предлагаю вам на практике опробовать некоторые здоровьесберегающие технологии, которые вы можете использовать в своей работе.

Игровой массаж

«Наши спинки»

В колоночку в круг встали,

(Движения соответствуют тексту)

Ладонками по спинке застучали.

(Выполнять в течение 40 - 50 секунд)

Хлопаем по лопаточкам, *(хлопки)*

Спинка радуется.

(Нарисовать пальцами рук улыбку)

Дети спинку подставляют, *(постукивание),*

Со спинками играют, *(поглаживание)*

Здоровья спинкам добавляют.

«Массаж дружба»

Мы немножко отдохнем и массаж спины начнем.

Встанем ровно как осинки,

И у нас прямые спинки.

Мы по спинке пробежим,

Пальчиками постучим.

А потом ее погладим.

Плечи дружно мы расправим.

И уж точно знаем мы нам болезни не страшны.

Виды кинезиологических и дыхательных упражнений, применяемые в работе с детьми (практика).

Комплекс кинезиологических и дыхательных упражнений для детей.

1. Упражнение «Ладонки»

Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.

Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.

2. Упражнение «Насос»

Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч.

Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз.

Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.

3. Упражнение «Обхвати плечи»

Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч

кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.

4. «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться.

Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко.

Дует ветер и гонит облачко по небу.

5. «Дерево»

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь

на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

6. «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко.

Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед собой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

7. Взгляд влево - вверх

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, упражнение повторяется.

8. Фокус с карандашом. Прокручивать большим пальцем карандаш вокруг другого большого пальца.

9. «Ухо-нос»

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот»

10. «Стул-стол»

11. Упражнение “Перекрестные шаги и прыжки” (можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

12 «Отдохни»

Сам себя ты успокой,
Тихо песенку пропой.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатого кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

Мастер-класс с педагогами «Кинезиологические упражнения для хорошего настроения»

Наш мозг нельзя растянуть, он не сокращается подобно мышцам ног при ходьбе. Однако чем больше человек упражняет свой мозг, тем больше нервных связей создается в нем. Чем выше активность мозга, тем больше попадает туда крови, обогащенной кислородом.

Если человек мало привлекает свой мозг к работе, существующие связи слабеют, мозг получает меньше кислорода, начинает хуже работать. Интеллектуальное здоровье человека непосредственно зависит от того, в каком состоянии находится информационная нейронная сеть мозга. Именно она отвечает за объединение нервных клеток. Ее можно

упражнять. Каждое свежее раздражение оказывает содействие появлению новых связей — этот процесс не имеет возрастной зависимости.

Жизнь идет. Количество прожитых лет умножается. Теперь необходимо специально активизировать мыслительные процессы коры головного мозга свежими впечатлениями. В период детского и подросткового возраста, а также в период юношества процесс обучения в школе, институте и еще свое личное любопытство стабильно поставляли мозгу свежие впечатления. С годами в поле деятельности восприятия начинает господствовать рутинная. Поэтому очень важно приобрести навыки нестандартного мышления, учиться решать проблемы новыми методами.

Мыслительные процессы принесут большой эффект, если привлечь к работе и правое, и левое полушария. Этому поможет комплекс упражнений на координацию и целенаправленное расслабление.

Комплекс упражнений

Упражнение «Сведение пальцев рук и ног»

Сесть на высокий стул или стол, спину держать прямо, ноги должны качаться свободно. Растопырить пальцы рук и приложить кончики пальцев друг к другу, держа руки перед собой.

Выполнять руками быстрые маховые движения в стороны — назад и вперед. Помните, что кончики пальцев должны снова встретиться друг с другом.

Чтобы усложнить себе задание, соедините пальцы ног. Совершая мах руками вперед и сведя ладони, нужно широко развести ноги. А когда расходятся руки, сводите ноги вместе.

Упражнение «Скрещивание рук и ног»

Выполняйте перекрестные маховые движения руками перед туловищем на высоте плеч в горизонтальной плоскости. При этом сначала правая рука проходит над левой, потом наоборот. Ладони обращены к полу. После того как вы некоторое время помашете руками перед корпусом, начните перекрещивать руки позади корпуса примерно на уровне ягодиц. Продолжите выполнение упражнения, присоединив к движению рук перекрещивание ног. Ведите левую ногу перед правой при движении вправо и соответственно правую ногу перед левой при движении влево.

Теперь двигайтесь вправо и выполняйте перекрестные движения ногами. Сделайте шаг в сторону, заведите левую ногу за правую, сделайте еще один шаг правой и приставьте левую ногу. Затем повторите движения в обратную сторону. Чем больше будет тренировок, тем увереннее будете себя чувствовать.

Упражнение «Марионетка наоборот»

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, руки сложите над головой. В прыжке сделать мах руками в стороны назад, одновременно расставляя ноги. Так же прыжком вернуться в исходное положение.

Ногами выполнять те же движения, что и раньше, а руки вытянуть перед туловищем и по очереди двигать вверх-вниз.

Теперь выполнять руками уже привычное движение в стороны, а ногами — прыжки вперед-назад, переступая с ноги на ногу, как при ходьбе.

Упражнение «Великий дирижер»

Представьте себе, что вы дирижируете оркестром. Включите свою любимую музыку, подайте знак оркестрантам и не выпускайте из рук дирижерскую палочку.

Поднимите обе руки приблизительно на высоту плеч. При этом одну руку расположите несколько выше другой.

Рисуйте обеими руками в воздухе лежащие восьмерки. От середины восьмерок левая рука должна выписывать круги влево вверх, правая — вправо вверх.

После того как руки описали внешнюю дугу восьмерок и снова встретились, рисуйте перекрещенными руками внутреннюю дугу. Повторите движения в противоположном направлении.

Упражнение «Путаница»

Возможно, эта детская забава еще осталась в вашей памяти. Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем слегка похлопывайте по голове, а живот поглаживайте круговыми движениями.

Нужно поглаживать левой рукой область вокруг пупка движениями по часовой стрелке, а правой рукой — область под левой ключицей против часовой стрелки.

Упражнение «Рисование носом»

Нужно представить себе, что на кончике вашего носа прикреплен карандаш или шариковая ручка. «Нарисуйте» этим воображаемым инструментом несколько восьмерок в воздухе.

Когда эта техника будет освоена, попробуйте «написать» в воздухе несложные слова или имена.

Упражнение «Пережат с лимоном»

Для выполнения этого упражнения необходимы лимон и стул.

Нужно лечь на спину на пол, а стул поставить за головой. Теперь зажмите лимон ступнями. Затем нужно медленно поднять ноги и отвести их за голову так, чтобы положить лимон на стул. Затем снова возьмите ногами лимон и вернитесь в исходное положение. Дыхание должно быть равномерным.

Если вы находитесь в хорошей физической форме, можно положить лимон не на стул, а на пол за головой. Нужно заметить, что такие позы, как березка и стойка на голове, также стимулируют мозговое кровообращение.

Упражнение «Дыхание йогов»

Нужно сесть, расслабиться и выпрямить спину. Потом положить указательный и средний пальцы правой руки на переносицу.

Безымянным пальцем слегка закрыть левый носовой ход и медленно вдохнуть на 8 счетов через правую ноздрю. Теперь задержите дыхание на 4 счета, а затем, слегка надавив большим пальцем, закройте правый носовой ход и сделайте выдох на 8 счетов через левую ноздрю. Задержите дыхание на 4 счета, затем снова сделайте вдох на 8 счетов, но на этот раз через левую ноздрю. Напомним, что дыхательные упражнения взбодрят мозг.

Упражнение «Расслабление и концентрация»

Необходимо сесть по-турецки и закрыть глаза.

Затем сделать несколько вдохов, тщательно контролируя дыхание и направляя воздух глубоко вниз живота. Нужно заставить работать диафрагму.

Нужно сконцентрировать внимание на дыхании. При вдохе мысленно произносите «ом», при выдохе — «ах».

Можно произносить эти звуки вслух, не сбиваясь с ритма дыхания.

Создать базу для формирования высокой умственной активности можно несколькими способами.

Энергичные движения будут являться стимулом для активного кровообращения, обеспечат приток кислорода в мозг.

Питательные вещества создадут основу для надежного информационного обмена между клетками серого вещества.

Упражнять способности мозга можно, действуя в двух направлениях.

1. Тренировка:

упражнения на координацию являются своеобразным стимулом для совместной работы левого и правого полушарий головного мозга;

упражнения на движение превратят мозг в работоспособный орган;

тренинги памяти поднимут творческие способности на новый уровень.

2. Релаксация:

для интеллектуального здоровья просто необходимо настроиться на позитивное восприятие окружающего мира;

сопротивление стрессу и напряжению приведет к повышению концентрации внимания;

процесс дыхания, контролируемый человеком, способствует усилению сосредоточенности.

III блок - заключительный

Применение здоровьесберегающих технологий для укрепления психического и физического здоровья дошкольников только в том случае даст положительные результаты если будет применяться системно, т. е. дыхательные и кинезиологические упражнения желательнее проводить ежедневно - 60 комплексов в течение 3-х месяцев, подключая родителей в эту работу. Затем, на протяжении всего учебного года можно включать в различные виды деятельности элементы упражнений. Также педагогам и родителям необходимо приучить ребёнка к ежедневному выполнению этих упражнений, тогда эффект от упражнений будет хорошим. Детям будет намного легче адаптироваться к школе и усваивать учебный материал, т.к. все высшие психические функции будут хорошо развиты и физическое здоровье будет на высоком уровне. Чтобы развить волевые качества у ребёнка нужно начать работу с себя. Перевоспитание самого себя - вещь нелёгкая, даже если оно сопровождается самоконтролем. И здесь главное не исправление своих недостатков, а создание новых навыков. Чтобы мысль была продуктивной, она должна немедленно сопровождаться соответствующим действием. О чём бы ни шла речь, прогресса можно добиться только путём приобретения новых навыков. А для этого недостаточно только думать. Навык приобретается лишь в результате постоянных повторений. Всё, что вы хотите сделать, даже самую мелочь, надо делать немедленно. Если вы откладываете что-то на потом, вы никогда этого не сделаете, потому что потом возникнут другие дела. Хочется надеяться, что вы будете применять в своей практике то, что мы вам сегодня показали, во время нашего семинара. Судя по нашему опыту, такая форма является результативной и актуальной – она помогает педагогам и родителям получить определенные знания, развивает психические процессы, учит общаться со своими детьми, и быть примером во всем. А сейчас мне бы хотелось, чтобы вы приняли активное участие, проанализировали, дали положительную или отрицательную оценку и порекомендовали, что-то новое и необходимое.

В завершении нашего мероприятия по традиции мы встанем в круг и улыбнемся друг другу. Улыбка ничего не стоит, но много дает она обогащает тех, кто ее получает. Она длится мгновение, а в памяти остается навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Подарите друг другу улыбку. Улыбайтесь, и вы будете нравиться людям.

Хочется пожелать всем педагогам, работающим в системе дошкольного образования, творчества, новых идей и успехов в работе. Большое спасибо за активное участие в работе семинара!