

Подготовила и провела
инструктор по физической культуре
Прищиц Татьяна Геннадьевна

СЕМИНАР ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОУ

Тема: «Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий»

Цель семинара: создание условий для профессионального самосовершенствования педагогов, формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения в работе с детьми. Знакомство с опытом работы педагогов использующих современные здоровьесберегающие технологии. Освоение и последующее применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности педагогов.

Задачи:

- Дать определение понятию здоровья.
- Познакомить участников семинара с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ, посредством развивающей среды по физическому воспитанию.

Форма проведения: педагогическая мастерская.

Целевая аудитория семинара. Педагоги ДОУ.

Требования к материальному обеспечению семинара. Оборудование - мультимедиа - проектор, ПК, экран, бумага, ручки.

План проведения семинара:

1. Вступительное слово. Знакомство – приветствие
2. Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ
3. Передача “Я здоровье берегу - сам себе я помогу!”
Упражнение "Воздушный шар" (о ценности здоровья для человека).
Первая рубрика “Про здоровье”.
Вторая рубрика “В детском саду”
Часть 1. "Наши технологии" Кених М.О. воспитатель
Часть 2. «Наши советы» Скурихина Л.В. воспитатель
Часть 3. «Наша мастерская» Чепикова С.А. воспитатель
Часть 4. «Помоги себе сам» Лобанцова И.С. педагог-психолог
4. Несерьезные советы для серьезных педагогов
5. Заключение. Игра «Аплодисменты по кругу»

Ход семинара

1. Вступительное слово.

- Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня мы с вами проводим семинар по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

- Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

- Начать нашу встречу мне хотелось бы с игры, в которой каждый охарактеризует себя во взаимоотношении с другими людьми. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, Наталья - настойчивая, Марина – миролюбивая и т.д.

(знакомство-приветствие).

2. Прежде чем мы начнем говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «технология».

1. Что такое «технология»? Какие составные части входят в понятие "технология"?

Ответы педагогов:

- В технологию входят различные формы и методы, которые мы используем в своей работе.

- Технология - это некая совокупность приемов работы педагога

- Технология - это закономерность в использовании определенных приемов в работе, подчиненная единой цели.

- Результаты работы по технологии можно отследить, провести мониторинг.

Ваши ответы верны. Необходимо объединить их в определение. (Данное определение предлагается Деркунской В.А. - канд.пед.наук)

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. 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. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, оценки результатов.

2. Что такое здоровьесберегающие технологии?

Ответы педагогов:

-Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья.

- Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили, ущерба здоровью детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии -

1.системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2.качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3. технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

3.Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

Ответы педагогов:

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников - это сохранение здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Верно. 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.

4. Какие виды здоровьесберегающих технологий используются в дошкольном образовательном учреждении?

Ответы педагогов.

-закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня

-педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе

- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.

Вы, верно, перечисляете формы работы, которые проводятся в детском саду. Необходимо классифицировать их различные виды. Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации, проветривание).
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Какие составляющие элементы входят в **физкультурно-оздоровительные технологии?**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Направлена эта деятельность на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание повседневной физической активности;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре в образовательной деятельности, утренней гимнастики, физкультминутки, динамические паузы, досуги, физкультурные праздники, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, активный отдых.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в ДОУ должно уделяться подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития, зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

Технологии валеологического просвещения родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

- Информационно-просветительская деятельность, выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагога,
- практические показы (практикумы)
- индивидуальные беседы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Ведущий: Добрый день уважаемые коллеги сегодняшняя наша встреча посвящена теме здоровьесбережения, поэтому, она пройдет в форме телевизионной передачи “Я здоровье берегу - сам себе я помогу!” (включается музыка).

3. Начало программы

Первая наша рубрика “Про здоровье”.

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

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.

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”.

Вторая рубрика “В детском саду”

Часть 1. "Наши технологии":

Ведущий: Усилия работников нашего детского сада направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Одной из целей нашего дошкольного учреждения является: сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем создания здоровьесберегающей среды в детском саду.

Сегодня мы поделимся опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в МКДОУ «Большемуртинский детский сад № 2». Сейчас я даю слово представителю детского сада, это воспитатель Трофимова Л. В., которая познакомит вас с описанием используемых в работе здоровьесберегающих технологий.

«Применение здоровьесберегающих технологий в детском саду». Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Усилия работников нашего детского сада направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Одной из первых, основных, главных годовых задач нашего МКДОУ является: формирование у детей потребности и мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении необходимо уделять большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства.

В группах оборудованы физкультурные уголки, для развития физических качеств, формированию двигательных умений и навыков.

На территории МКДОУ имеется спортивная площадка с «полосами препятствий», баскетбольной стойкой и мн.др.

Воспитатель сделала акцент на то, что в работе с детьми необходимо использовать здоровьесберегающие технологии, которые помогают создавать благоприятные условия для формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

Часть 2. «Наши советы». Какую работу проводит воспитатель, решая данную задачу, мы сейчас познакомимся.

«Использование здоровьесберегающих технологий в логопедии в условиях введения ФГОС ДО». В процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. Здоровьесберегающие технологии влияют на формирование гармоничной, творческой личности и подготовки его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье. Поэтому одна из главнейших задач логопедической работы – создание такой коррекционно-образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и “приумножала” его.

Познакомила участников семинара со здоровьесберегающими технологиями, которые она принимает в своей практической деятельности:

- это артикуляционная гимнастика, которая является неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы.
- дыхательная гимнастика.
- развитие мелкой моторики пальцев рук.
- массаж и самомассаж.
- релаксация.
- комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения. Зрительная гимнастика.

Часть 3. Итак, переходим к рубрике “Наша мастерская”.

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам. Успех физкультурно-оздоровительной работы в большей мере зависит от оборудования и пособий, а также от форм, методов индивидуального подхода к детям.

Какое нетрадиционное оборудование для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ можно сделать из различного материала расскажет воспитатель Чепикова С.А. Выступление по теме «Нестандартное спортивное оборудование в рамках применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ».

Занятия с нестандартным оборудованием позволяют решать задачи формирования двигательных навыков в основных видах движений, увеличивают количество упражнений для разных групп мышц, развивают творчество воображение у ребят. Поэтому задача каждого педагога - растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными. С этой целью проводятся утренняя гимнастика,

занятия по физической культуре, гимнастика после сна, спортивные развлечения, чтобы всё это было интересно и увлекательно используется нестандартное физкультурное оборудование.

Нестандартное спортивное оборудование, как и стандартное находится в физкультурном уголке, созданном в группе. Тема нестандартного оборудования заинтересовала ее на одном из педсоветов, т.к. она уделяет большое внимание физическому развитию детей. Воспитатель решила, что нестандартный спортивный инвентарь- это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Родители и она изготовили нестандартное оборудование (оно яркое и эстетичное). Это -массажные дорожки (сделанные из пуговиц, фломастеров, крышечек различных, железных палочек, мочалок), стельки для ног после массажа (сделаны из стелек и резинок), массажные рукавички (перчатки и пуговиц), кожаные мячи, различные султанчики, вертушки, косички (из различных старых тряпочек), массажеры (из киндров), канаты (из систем), оборудование для закаливающих процедур, атрибуты к подвижным играм - полумаски.

Часть 4. Следующая рубрика “Помоги себе сам”.

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, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов это прежде всего, технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Педагог-психолог раздает памятки для педагогов «Аффирмации на каждый день»

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.



Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» В.А.Сухомлинский.

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. В связи с тем, что педагог в детском саду должен постоянно находиться в атмосфере предельной концентрации внимания, чтобы уследить за большим количеством детей, организовать их для выполнения разных сфер деятельности, его рабочий день протекает в напряженной обстановке. Это оказывает отрицательное влияние на физическое самочувствие. Речь идет о нервозности, раздражительности, усталости, разного рода недомоганиях.

1. Мероприятия по оздоровлению педагогов я предлагаю начать с **исследования психосоматического здоровья педагогов**, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики.

В рамках этих мероприятий педагогам предлагаю заполнить анкеты и тесты:

1. Тест «Эмоциональное выгорание» В.Бойко
2. Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А.Воронина
3. Анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко.
4. Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н.Бережнова

Методиками проведения тестирования, несомненно, владеет психолог ДОУ. Я могу оказать помощь в тиражировании анкет и на этапе проведения тестирования и обработки анкет

К примеру, я сейчас вам предлагаю **Тест на профессиональное выгорание**.

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
2. У меня нет желания общаться после работы.
3. У меня в группе есть "плохие" дети.
4. Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ:

5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания

Надо отметить, что эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять, что происходит. Поэтому нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении.

Однако «сгорание» не является неизбежным. Своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Для профилактики и устранения "выгорания" рекомендую своим коллегам:

Психологические тренинги. У работая психологом, я занимаюсь профилактикой эмоционального выгорания педагогов, слежу за психологическим здоровьем педагогов, провожу тренинги, психологическую разгрузку. Планирую при реализации мероприятий по оздоровлению тесно с ним сотрудничать. Работу веду целенаправленно и регулярно, этот метод применяется на педсоветах, педчасах, а при необходимости – в индивидуальных собеседованиях.

Для определения уровня профессионального выгорания я провожу тесты по определению по определению стрессоустойчивости, профилактике профессионального выгорания.

Обучение приемам аутогенной тренировки. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний. Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации и активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности и здоровье.

Аутогенная тренировка является **эффективным средством преодоления стресса**, снятия эмоционального и физического напряжения. Это имеет огромное значение для профилактики психического переутомления (эмоционального выгорания, астенических состояний), неврозов и невротических депрессий, психосоматических заболеваний.

Аутогенная тренировка является мощным **средством релаксации**, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время естественного сна, особенно, если учесть, что в состоянии психического стресса сон становится поверхностным и тревожным, в результате чего человек просыпается с «несвежей» головой, в угнетенном состоянии. Аутогенное погружение на несколько минут исправляет это положение. Очень важно умение «погрузиться» на короткий срок студентам во время экзаменационной сессии, в период интенсивной подготовки к экзамену; работникам умственного труда в период напряженной работы в условиях дефицита времени и т. п.

С помощью аутогенной тренировки можно **избавиться от невротических симптомов** (головной боли, бессонницы и многих других), а также, используя навыки аутогенного погружения в комплексе с другими лечебными факторами (прежде всего, фармакотерапией), значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний.

Аутогенная тренировка **улучшает психические функции** человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление, усиливает творческий потенциал человека.

Аутогенная тренировка **улучшает психологическое и социальное функционирование личности**. С ее помощью можно приобрести более свободные и естественные манеры, повысить уровень социальной компетентности, выработать более престижный имидж в глазах окружающих людей.

Для **саморегуляции** предлагаю использовать рекомендации по сохранению эмоционального здоровья Шингаевой С.М., кандидата психологических наук, профессора:

- Начинайте каждый день с чувством радости.
- Поддерживайте это состояние в течение дня.
- Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
- Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
- Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.
- Любите свою душу и тело, старайтесь окружить их комфортом.

Для саморегуляции психического состояния также используются разные методы: дыхательная гимнастика, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, можно более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Для стабилизации эмоционального состояния рекомендуем педагогам аутотренинг. Одно из решений – специальные упражнения, например:

Упражнение "Радуга". Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вздохом взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая - съезжаете с нее, как с горки. Упражнение повторить трижды. Поделиться впечатлениями. Можно выполнять с открытыми глазами.

В одно время у нас в стране была очень популярны книги Д. Карнеги. В ней я нашла много полезных советов для саморегуляции, борьбы со стрессами. Так, в частности, Д.Карнеги приводит примеры поведения в стрессовых ситуациях и указывает на разработанный У.Х.Кэрриэром метод, который состоит из трех этапов:

1. Спокойно проанализировать ситуацию и уяснить себе возможные негативные последствия. Спросите себя: «Что меня ожидает в самом худшем случае?»
2. Найти аргументы, которые позволили бы примириться с этим, т.е. принять это как неизбежное.
3. Обдумать и принять решение о том, как изменить ситуацию.

Для укрепления уверенности в себе и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов антистресса полезно овладеть **техникой позитивного мышления**. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее влияние на сценарий жизни человека. Появляются они не только в поведении и переживаниях, но и в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы. Полезен самоанализ внутреннего диалога и устранение из его содержания всех деструктивных речевых оборотов, обращенных к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинение, отсутствие веры и надежды на успех («Я ничего не могу изменить в моей жизни», «Меня никто не понимает», «Я несчастлив и всегда буду таким»). Их необходимо заменить на конструктивные или позитивные обороты, на те, что будут способствовать мобилизации внутренних психологических ресурсов и укреплять уверенность в собственных силах. Для этой цели я думаю подойдут аффирмации на каждый день:

Аффирмации на каждый день

Я совершенный, свободный и счастливый человек!

Всё, что я вижу, радует меня!

Всё, что я слышу, радует меня!

Всё что я делаю, радует меня!

Сегодня у меня есть всё, чтобы создавать свой успех легко и радостно.

Жизнь- это радость и счастье!

Я радуюсь каждому дню!

Я радуюсь своей свободе!

Я излучаю спокойствие и радость.

Я создаю свою жизнь в каждый момент.

Я меняю свою жизнь к лучшему.

Я в гармонии с жизнью и самим собой.

Сейчас я люблю себя! Я люблю себя всей душой и всем телом! Я люблю себя за то, что я есть!

Я совершенен! Я одобряю себя во всём, что я делаю!

Я живу в гармонии со временем. У меня всегда есть время на то, что мне нужно.

При депрессивном состоянии, упадке сил рекомендую своим коллегам рецепты народной медицины.

Я думаю, что применение всех этих методов, средств для укрепления психологического и профессионального здоровья помогут моим коллегам преодолеть все неприятные симптомы профессионального выгорания, вновь найти в себе душевные силы для того, чтобы растить будущее нашей страны

Ведущий: А сейчас мы вам предлагаем несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

Несерьезные советы

Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.

Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в нее еще немного масла.

Стакан будет более блестящий, если помыть его еще и снаружи!

Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

Если вы не уверены в свежести вашего дыхания – не дышите.

Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.

Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.

Если хочешь похудеть, ешь голый у зеркала.

Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съесть его в первый же день.

Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.

Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.

Кто в радости живет, того и кручина неймет.

От радости кудри выются, в печали секутся.

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как 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.

Ведущий: Наша передача “Я здоровье берегу, сам себе я помогу” подошла к концу.

И сейчас хочу предложить вам ещё одну игру «Аплодисменты по кругу».

Цель: снять напряжение, усталость, поблагодарить всех участников за работу.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоём. Участник, на которого посмотрел ведущий, смотрит на другого участника включая его в игру. Таким образом начинают хлопать все участники.

Ведущий: Ну и в заключение нашей встречи хотелось бы вам предложить просмотр одного флеш-тренинга «Мудрец и бабочка».

- «Ваша судьба в ваших руках, меняйте себя, и вы измените окружающий мир» - говорил Ф. Ларошфуо.

Всё в ваших руках уважаемые коллеги. Дерзайте! И будьте счастливы!

Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово.

Спасибо Вам за внимание!

Выводы по семинару:

Таким образом, система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемой педагогами ДОУ, позволяет эффективно решать вопросы полноценного физического развития

дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, воспитывать у детей потребность в движении и положительном эмоциональном восприятии жизни.

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. Бушневa И.М. и др. Педагогические советы /авт.-сост. И.М. Бушневa [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.
- 1.Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. С. 114-117.
- 2.Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. 2005. № 11. С. 75.
- 3.Климова Т. В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста. НГПУ. М., 1999.
- 4.Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа. 2006. № 6. С. 56.
- 5.Новикова Е.Л. Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников. М., 1999.
- 6.Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. № 2. С. 171—187.
- 7.Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. 2005. № 4. С. 61—65.
- 8.Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., 2007.
1. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М. : ВЛАДОС, 2002.
2. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М., 2006.
3. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие // Под ред. Б. Б. Егорова. – М., 2004.
4. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.