

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Чебурашка» комбинированного вида

# **Семинар-практикум**

**для воспитателей на тему:**

**«Жить здорово!»**

Воспитатели: Рудикова Т.М.

Мащенко Т.В.

с.Усть-Большерецк

2018 г.

- Добрый день, уважаемые педагоги! Цель нашего семинара: формирование основы физического становления личности дошкольников и педагогов по средствам воспитания культуры здоровья.

«Здоровье-это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов - научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов. Выбор направления по формированию основы физического становления личности дошкольников зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Начать нашу встречу 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, Татьяна – требовательная и т.д.

А сейчас мы рассмотрим более подробно тему физического развития и здоровья ребенка как основы формирования личности.

### **Консультация «Физическое развитие и здоровье ребенка – основа формирования личности».**

Давайте попробуем ответить на вопрос, какова же 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.

В нашем ДОО педагоги используют разнообразные формы работы:

- утренняя гимнастика, закаливание, физминутки, физкультурные занятия, прогулки на свежем воздухе;
- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня;
- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это также способствует сбережению здоровья детей.

Здоровье детей всегда было одной из главных задач в обществе. Одной из важнейших задач современного дошкольного учреждения является формирование здорового образа жизни и воспитания сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у дошкольников. Научить культуре здорового образа жизни, воспитать

ответственное отношение дошкольников к своему здоровью обязаны не только педагоги, но и родители.

Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья. А теперь мы более подробно разберем вопрос о формировании основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста.

Сегодняшняя наша встреча посвящена теме здоровьесбережения, поэтому она пройдет в форме телевизионной передачи **«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»**.

### **Первая 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 важны для вас настолько, что вы взяли бы их с собой в путешествие (например: деньги, любовь, здоровье, семья, работа 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, т.е. 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 ведущий ставит плюсы.

Затем определяется рейтинг **жизненных ценностей** по количеству плюсов и по важности для присутствующих.)

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье не делимы.

Когда впервые задаешь детям вопрос, «что же самое дорогое и ценное в жизни человека», то чаще всего слышишь в ответ: «деньги», «машина», «золото» и т.п. 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 здоровым и сильным, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

### **Вторая 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 здоровьесобогащения педагогов это прежде всего технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребности к здоровому образу жизни. 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.

### **Тест на профессиональное выгорание.**

Сейчас вам будут предложены утверждения, с которыми вы согласны (да), не согласны (нет), они вероятны 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» рекомендуются **психологические тренинги.**

**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, невротических депрессий, психосоматических заболеваний.

Аутогенная тренировка является мощным средством релаксации, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность. 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 компетенции, 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 10.
- 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. Можно выполнять с открытыми глазами. Поделиться впечатлениями.

Для укрепления уверенности в себе и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов антистресса полезно овладеть **техникoй 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:

- Я совершенный, свободный и счастливый человек!
- Все, что я вижу, радует меня!
- Все, что я слышу, радует меня!
- Все что я делаю, радует меня!
- Сегодня у меня есть все, чтобы создать 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 всем, что я делаю!
- Я живу в гармонии со временем. У меня всегда есть время на то, что мне нужно.

При депрессивном состоянии, упадке сил можно использовать рецепты народной медицины.

Применение всех этих методов, средств для укрепления психологического и профессионального здоровья помогут вам преодолеть все неприятные симптомы профессионального выгорания, вновь найти в себе душевные силы для того, чтобы растить будущее нашей страны.

### **Несерьезные советы для серьезных педагогов.**

- 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 идешь 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 вьются, 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 похотать 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 15 минут езды на велосипеде, а посмеявшись 10-15 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.

И в завершении нашей встречи я хочу предложить вам игру **«Аплодисменты по кругу»**.

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

Я начинаю хлопать в ладоши и смотрю на одного из участников и мы начинаем хлопать вдвоем. Участник, на которого я посмотрела, смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом начинают хлопать все участники.

А завершить нашу встречу хотелось бы словами французского писателя Франсуа де Ларошфуко. «Ваша судьба в ваших руках, меняйте себя, и вы измените окружающий мир». Все в ваших руках уважаемые коллеги. Дерзайте! И будьте счастливы!

