**Тренинг для педагогов**

 **"Формирование у дошкольников культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий"**

**Цель**: освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога.

**Задачи тренинга:**

* Дать определение понятию здоровья.
* Познакомить участников тренинга с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

**Заместитель заведующего по ВМР:** Добрый день, уважаемые педагоги! Я хотела бы Вам предложить принять участие в тренинге по использованию здоровьесберегающих технологий в вашей работе с детьми и в коллективе ДОУ.

Я предлагаю начать нашу встречу со знакомства. А самое основное занятие в ДОУ, какое? Игра, вот и мы с вами поиграем и познакомимся поближе. 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.

Итак, мы с вами познакомились, и все наше дальнейшее общение будет построено на игровых упражнениях.

**Упражнение “Воздушный шар**” (о ценности здоровья для человека). Предлагаю Вам, нарисовать 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?

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и развитию, а успешное воспитание и развитию – 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 ощущать здоровье, ценить его, быть здоровыми. Ведь именно из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

Я предлагаю Вам начать наш путь к здоровью с положительного эмоционального настроя, и принять участие в музыкальном приветствии - валеологической песенки с элементами самомассажа.

 Доброе утро!

*(разводят руки в стороны с жестом приветствия с наклоном вперёд)*

Улыбнись скорее *(пружинка с поворотом вправо влево друг к другу)*

 Доброе утро! *(разводят руки в стороны с жестом приветствия с наклоном вперёд)*

Будет веселее *(хлопают в ладоши)*.

 Мы погладим лобик, щёчки *(выполняют движения по тексту)*

Разотрём ладошки *(выполняют движения по тексту)*

Ушки тоже мы потрём *(выполняют движения по тексту)*

И здоровье сбережём! *(знак класс)*

Улыбнёмся снова. *(Пружинка)*

Будем все здоровы! *(разводят руки в стороны с жестом приветствия с наклоном вперёд)*.

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело.

*Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

*Указательными пальцами растирать крылья носа*

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком

*Прикладывать ко лбу ладони «козырьком» и растирать лоб движениями в стороны*

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело

*Разжать указательные и средние пальцы, растирать пальцами точки за и перед* *ушами*

Знаем, знаем – да-да-да! Нам простуда не страшна.

*Потирать ладони друг о друга.*

Дыхание - это жизнь, а правильное дыхание - это долгаяжизнь! ***Дыхательная гимнастика*** - играет важную роль в системе оздоровления дошкольников, ведь ослабленное дыхание не даёт возможности ребёнку правильно строить предложения, проговаривать фразы и даже петь. Не менее полезна дыхательная гимнастика и взрослому человеку, в нашем случае педагогу. При правильном дыхании организм насыщается кислородом, улучшается кровообращение, улучшается здоровье. В нашем детском саду мы используем дыхательную гимнастику Александры Николаевны Стрельниковой. Она очень проста в исполнении и запоминании и самое главное очень эффективна в лечении и профилактике заболеваний дыхательной системы. Вы уже видели на занятиях, что дети с удовольствием выполняют упражнения. Мы проводим занятия с нашими педагогами и работниками в детском саду. И предлагаем сейчас с нами разучить несколько упражнений, а полный вариант гимнастики вы сможете найти в интернете.

Основное упражнение по методике А.Н.Стрельниковой:

- активный громкий короткий  вдох, как хлопок в ладоши - через нос,
пассивный свободный выдох - через рот, нос.

 **1.«Ладошки»** И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.  Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.
Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.

**2. «Погончики»** И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.
Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.



**3. «Насос»**(«Накачивание шины"). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.
Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.
Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.
Ограничения:  низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко
Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

**4. «Кошка»** И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.
Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лежа (в тяжелом состоянии).

Следующее игровое упражнение поможет Вам в решении профессиональной проблемы сохранения голосовых связок. В работе с детьми это упражнение поможет подготовить голосовой аппарат ребёнка к пению.

*Звучит «Утро» Э. Грига*

***Упражнение на развитие интоннационности «Ранним утром»***

Ранним утром на рассвете *речь*

шур-шур-шур, шур-шур-шур, *шепотом, потирая ладошки*

То ли аист, то ли ветер *речь*

шур-шур-шур, шур-шур-шур. *Шепотом, потирая ладошки*

Пролетел среди берёз

а-АААААА, *от низкого к высокому*

Новость свежую принёс

А-А-А-ааааа *от высокого к низкому*

И по лесу слухи, слухи

Дзинь-ля-ля, дзинь-ля-ля *высоким голосом*

Полетели словно мухи

Дзинь-ля-ля, дзинь-ля-ля *высоким голосом*

Покатился лесом гул

Гу-гу-гу *низким голосом*

То спросонок лес вздохнул

Фу-у-у, Фу-у-у *глубокие выдохи*

И посыпалась роса *светлым, радостным голосом*

Динь, динь, динь!

Динь, динь, динь!

Зазвучали голоса

А-а-а-а! *все тянут на одном выдохе любой звук*

В наш тренинг по здоровьесбережению мы включили, полюбившуюся нашим детям пальчиковую гимнастику. О важности развития мелкой моторики рук у детей писал еще В.Сухомлинский: «Речь и ум ребёнка – на кончиках его пальцев». И так как с годами мы все становимся не моложе, а старше, то постоянная игра с детьми, позволяет нам тренировать пальцы рук, спасает нас от болезни суставов и позволяет тренировать нашу память и ум.

И мы с вами продолжаем играть!

***Пальчиковая гимнастика «Снег»***

Белый снег пушистый, *Ритмично, плавно опускать руки вниз*

В воздухе кружится. *Выполнять круговые движения кистями рук*

И на землю тихо,

Падает, ложится. *Ритмично, плавно опускать руки вниз*

А потом, а потом,

Мы из снега слепим ком. *Выполнять движение «пирожки»*

 Уууу-ххх! *Бросить «снежок» вперёд*

 Ой, ты, зимушка-зима,

Зима – лютая моя!

Я прошу тебя,

Не морозь, уж, ты, меня!

Погреем ладошки свои *(артикуляционная и дыхательная гимнастика «дуем на озябшие ладони»).*

А чтоб согреться нам скорее,

Мы попляшем веселее!

***Музыкально-ритмический тренаж «Зима»***
*Звучит спокойная мелодия.*

**Проводится релаксационное упражнение*****«Подари нежные ощущения».***

А сейчас мы хотим предложить Вам еще один путь к здоровью - это релаксация. Все мы знаем, что релаксация – это расслабление. Но сама по себе релаксация имеет очень широкий спектр показаний и при правильном применении способна оказать мощный исцеляющий эффект как на душу, так и на тело. Найдите, пожалуйста, себе пару и образуйте два круга. Стоящие во внутреннем круге закрывают глаза и протягивают вперед руки ладонями вверх. Стоящие во внешнем круге переходят от человека к человеку и дарят нежные прикосновения. Затем, стоящие меняются местами. В заключении, разговор об ощущениях и эмоциях.

Уважаемые коллеги! Я очень надеюсь, что время, проведенное вмести, подарило Вам не только знания для вашей педагогической деятельности, но и ощущение здоровья. Я желаем Вам успехов и всего самого доброго! Надеюсь, что в вашей педагогической копилке появятся новые игровые  приемы использования здоровьесберегающих технологий. Пусть вас и ваших воспитанников всегда сопровождает добро и  радость общения!