

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 8
Усть-Кутского муниципального образования Иркутской области
666788, Иркутская область, г. Усть-Кут, ул. Речников д. 43**

**Мастер-класса
«Использование здоровьесберегающих технологий
в ДОУ»**

Федорова Елена Валерьевна

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения.

Задачи:

- познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников
- распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе
- познакомить педагогов с элементами ЗСТ с целью повышения их профессиональной компетентности

Ход:

Приветствие:

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Деток вы любите? Нет или да?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (Нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Хотелось бы начать со слов великого русского педагога В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно педагог строит свою работу.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Итак, существует 10 заповедей

1.Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Пришло время технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья, получили название «здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

Формы организации здоровьесберегающей работы в дошкольном учреждении:

1. Физкультурные занятия - это организованная форма обучения. Проводятся 2 раза в неделю в группе и один раз на прогулке.
2. Утренняя гимнастика - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.
3. Подвижные и спортивные игры - это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.
4. Пальчиковая гимнастика - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.
5. Артикуляционная гимнастика - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.
6. Гимнастика для глаз - это упражнения для снятия глазного напряжения.
7. Физкультминутки - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.
8. Бодрящая гимнастика - это переход от сна к бодрствованию через движения.
9. Корректирующая гимнастика - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.
10. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.

11. Физкультурные прогулки.
12. Физкультурные досуги
13. Спортивные праздники

Практическая часть:

Сейчас я вам продемонстрирую:

Массаж ладоней шестигранным карандашом. Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

Массаж с прищепками. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)_Поочередно кусать ногтевые фаланги пальцев от указательного к мизинцу и обратно.

Сильно кусает котенок глупыш.

Он думает это не палец , а мышь,

Но я же играю с тобою малыш,

А будешь кусаться,

Скажу тебе: кыш!

Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии.Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Массаж ладоней.

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть —

Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики,

Умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет,

Руки нам готовит к школе.

Массаж кольцом

1-2-3-4-5-вышли пальцы погулять
Этот пальчик самый сильный,
Этот пальчик для того,
Чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный.
Этот пальчик безымянный,
Избалованный самый.
А мизинчик хоть и мал,
Очень ловок и удал.
Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика для глаз: «Солнышко»

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.
Посмотрело вверх, посмотрело вниз,
Вправо, влево, глазками поморгало
И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!
Но просыпаться надо.
Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.
(Дети гладят себя по щекам).
Лучиками провело и погладило, и погладило.
(Дети гладят себя по голове).

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним **методом - кинезиология.**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке от мизинца к указательному.

«Цепочку перебираем колечки собираем»

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж

проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

От крылечка до калитки (трут указательные пальцы друг о друга)

Три часа ползли улитки (массируют ноздри сверху вниз и снизу-вверх)

Три часа ползли подружки, на себе таща избушки.

«Путешествие по телу». А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведьпридуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Итог мастер- класса.

Уважаемые коллеги, я поделилась с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Я могу с уверенностью

сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное.

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать

Упражнение «Сказка о разноцветной звезде».

«Высоко-высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили-были звезды. Было их очень много и все они были очень красивыми. Люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Такие люди становились храбрыми и отважными. Были и синие звезды - они дарили людям красоту. Тот, кто рождался под светом этой звезды, становился очень красивым. Были на поляне и желтые звезды - они одаривали людей умом. А еще на поляне были зеленые звезды - тот, кто рождался под светом их зеленых лучей, становился очень добрым, видел во всех людях хорошее, помогал им. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но она была абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?” – спросили ее другие звезды. Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными.

Я желаю вам светиться всегда и везде, уважаемые коллеги!

Рефлексия участников мастер-класса.

Наш мастер-класс подошёл к концу. Благодарю вас за работу, с вами было очень легко и приятно работать.

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на **мастер-класс**: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на **мастер-классе нового**.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

А мне остаётся только поблагодарить вас за внимание.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда **здоровы!**

Мне хочется пожелать, чтобы вы все были здоровыми, всегда светило над вами солнце и согревало вас своими лучами доброты.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. – Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Народная мудрость

Хочешь быть счастливым один день – сходи в гости .

Хочешь быть счастливым неделю – женись .

Хочешь быть счастливым месяц – купи себе машину.

Хочешь быть счастливым всю жизнь – будь здоров!

Пожелание -Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье наших детей .