

**Использование
здоровьесберегающих
технологий в ДОУ**

Цель мастер-класса: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения. Формирование у педагогов умение и желание заботиться о своем здоровье как залого успешности в педагогической деятельности.

Актуальность: 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 воспитатель строит свою работу.

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

В.А. Сухомлинский: «Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»



ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА!

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.



*Ты счастлив завтра,
если думаешь
о здоровье сегодня!*

10 заповедей здоровья

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!

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 и др.**

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

***Берегите свое
здоровье!***



***Ваше здоровье в ваших
руках!***

Самомассаж шестигранным карандашом

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик
Быть послушным научу.

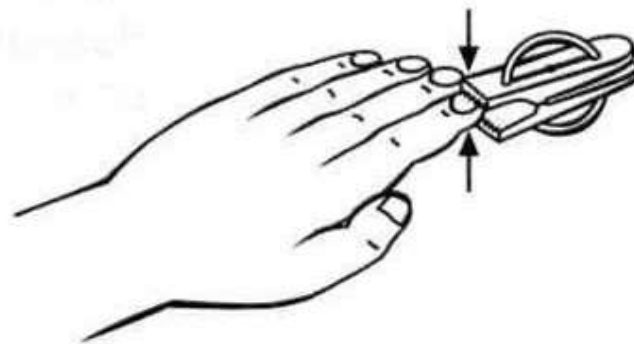


Самомассаж с прищепками

Прищепочка, прищепочка, помоги!

Пальчики ты мне разомни.

Ты по пальчику шагаешь,
Каждый пальчик разминаешь.



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.

Этапы Су-Джок терапии

Этап 1.

Знакомство детей с массажером (шариком и эластичным кольцом).

Этап 2.

Закрепление знаний в упражнениях (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком и эластичным кольцом в соответствии с текстом).

Этап 3.

Самостоятельное использование массажера детьми в соответствии с потребностями и желаниями.



Массаж пальцев рук «Су-Джок»

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.

Массаж ладоней.

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть —

Ручки будем развивать.

ГЛАВНЫЕ ДОСТОИНСТВА СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ:

- Высокая эффективность
- Абсолютная безопасность применения
- Универсальность метода
- Доступность метода для каждого ребенка
- Простота применения
- Совместная работа



Гимнастика для глаз: «Солнышко»



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

Глазки открываются,
Глазки просыпаются,
Потягушки — ножки,
Потягушки —
пяточки,
Ручки и ладошки,
Сладкие ребяточки!

Самомассаж

«Путешествие по телу»

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.

Сказкотерапия является здоровьесберегающей технологией, комплексной системой, направленной на *коррекцию речевых нарушений, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья*, и позволяет в рамках сказки решать обучающие, коррекционные, воспитательные задачи.

**помогает
взаимодействовать с
окружающим миром**

развивает речь

**формирует веру в
позитивное разрешение
проблем.**

расширяет сознание

развивает **творческие способности**

Основная цель **использования приемов сказкотерапии в логопедической работе**: *всестороннее, последовательное развитие речи детей и связанных с ней психических процессов.*



Итог мастер-класса

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



Упражнение «Сказка о разноцветной звезде»



Спасибо за внимание

