

Дошкольное отделение «Сказка» филиала муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Бизинская средняя общеобразовательная школа» -
«Санниковская средняя общеобразовательная школа»

Мастер-класс
«Здоровьесберегающие
технологии в ДОУ»

Воспитатель:
Кульмаметова Г.Х.

с.Санниково
2022г.

Краткая аннотация

Мастер-класс разработан с целью повышения знаний педагогов о значении освоения традиционных и нетрадиционных методов оздоровления и здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Дать определение понятию здоровья. Познакомить участников мастер-класса с здоровьесберегающими технологиями в ДОУ, а так же с нетрадиционными формами оздоровления детей. Педагогам предложены для ознакомления новые формы работы в образовательной области «Физическое развитие». Мастер класс рассчитан на педагогов ДОУ с целью заинтересованности в работе по- новому.

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДО.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.
2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

Ход мастер-класса:

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня наш мастер-класс будет проходить под девизом: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения ЗОЖ;

- коррекционные технологии.

- Давайте вспомним, какие формы организации здоровьесберегающей работы вы применяете в своей педагогической деятельности? (Ответы педагогов)

- Хочу представить Вашему вниманию, те технологии, формы и методы, которые знакомы и используются Вами в работе с детьми, а также предлагаю рассмотреть те, которые, возможно, будут новыми для Вас.

Для начала предлагаю вам выполнить упражнение, которое называется «Шкала ценностей».

- Перед вами шкала от 0 до 9, напишите 9 жизненных ценностей, которые для вас очень важны (например, благополучие, деньги, дружба, здоровье, семья, работа, любовь и др.), отметьте их на шкале, по значимости. Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности, а ведущий записывает на доске три наиболее часто повторяющиеся, если слова повторяются, то он ставит плюсы напротив каждого. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.)

- Итак, практически абсолютное большинство на первое место поставили здоровье! Кто может сказать, что же такое здоровье? (Ответы педагогов).

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Пальчиковые игры – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши

научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно.

«Медведь». - Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.

Лез медведь в свою берлогу,

Все бока свои помял,

Эй, скорее на подмогу,

Мишка, кажется, застрял!

Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.

Задание для педагогов «Придумай пальчиковую гимнастику»

- Разделитесь, пожалуйста, на две команды. У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

1 команда: Сбил, сколотил – вот колесо.

Сел да поехал. Ах, хорошо!

Оглянулся назад – одни спицы лежат.

2 команда: Жил – был зайчик длинные ушки.

Отморозил зайчик носик на опушке.

Отморозил носик, отморозил хвостик

И поехал греться к ребятишкам в гости.

А пока команды готовятся, мы с вами сделаем упражнение по дыхательной гимнастики. Это упражнение называется «Гуси шипят»,

И. п. Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «*РАЗ, два, три, четыре*» - наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «*Ш-Ш-Ш-Ш*». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

Следующий метод, с которым я вас хочу познакомить называется **Су-Джок терапия**. Су-Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су-кисть, Джок-стопа. Су-Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью

активизации защитных функций организма (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.

«Ежик»

Катится колючий ежик, нет ни головы, ни ножек.

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(Катаем шарик, слегка сжимая ладонями, прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда – сюда, мне щекотно, да, да, да

(Движения по пальцам)

Уходи колючий еж в темный лес, где ты живешь!

(Кладем в ладонь шарик и берем подушками пальцев)

В своей работе необходимо использовать элементы **точечного массажа**.

Ученым давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа, укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток. Давайте выполним упражнение, его можно делать, как сидя, так и стоя.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика:

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, применять и надевать
А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку.
А сюда браслетики, красивые манжетки.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.
Следующий метод «**Гимнастика для глаз**».

Регулярная гимнастика для глаз, способствует улучшению и сохранению остроты зрения, улучшению мышц глаза и стенок кровеносных сосудов.

Упражнение «*Часы*» Приступим к выполнению.

Вы помните, как идут часы, и какую песенку они поют? (*Тик – так, тик – так*)

А теперь давайте представим, что наши глазки – это и есть часы. Нужно не поворачивая головы, водить только глазами вправо – влево, вправо – влево и приговаривать: тик – так, тик – так. Остановились часы (*закрываем глаза*) И снова часики пошли. (*И так чередовать 3 – 4 раза*)

Динамические паузы проводятся во время занятий в течение 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, а в групповой комнате проводятся игры малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения.

«*Прятки*» (проводится игра со взрослыми).

(Дети накрываются прозрачной тканью)

Медведь:

Я хожу, хожу, хожу.

Деток я не нахожу.

Ну куда же мне пойти,

чтобы деток мне найти.

Что же это за гора?

Да шевелится она!!!

(подходит к детям, заглядывает и рычит, а дети разбегаются на стулья).

Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 мин. в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

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.

Глазки открываются,

Глазки просыпаются,

Потягушки — ножки,

Потягушки — пяточки,

Ручки и ладошки,

Сладкие ребяточки!

Технологии обучения здоровому образу жизни

- **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 5-10 мин. с музыкальным сопровождением. Во второй половине месяца утреннюю гимнастику желательно проводить с предметами (погремушками, гантельками и пр.). У детей при этом формируются ритмические умения и навыки, координация, равновесие, появляется заряд положительными эмоциями на весь день.
- **Серия занятий «Азбука здоровья».** Какие бы усилия воспитатели и родители ни прилагали для здоровья наших детей, результат не будет полноценным, если в этот процесс не «включить» самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого у нас проходят интересные образовательные события, вечера

развлечений и другие мероприятия по познанию по темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения», «Мыльное царство», «Где живут витамины», «Вредная еда», «Польза солнца» и т.д.

- **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим человеком. 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.

«Релаксация»

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Сядьте по удобнее. Представьте себе, что вы загораете у моря, на солнышке. Солнышко греет ваше лицо. (*Поднять лицо вверх*). Вы расслабились, вам хорошо. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (*задержать дыхание*). Солнышко вышло из – за тучки, снова стало жарко – все расслабились (*на выдохе*) Повторить 3 – 4 раза.

Коррекционные технологии

(перечисляются в слайде без выполнения):

- **Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Начинать надо с упражнений для губ.
- **Музыкотерапия** - это любимое лекарство для наших детей. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помним об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.
- **Сказкотерапия** эффективна с детьми в дошкольном и младшем школьном возрасте, она используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка позитивно настраивает детей на рабочий лад с первых минут занятия. Сказка помогает усвоить моральные нормы через отождествление себя с положительным героем, а придуманная ребёнком сказка, 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, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у педагогов ценностные

ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы и я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

Литература:

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ Волгоград, 2005
2. Арсеновская О.Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду, Издательство «Учитель», 2009.
3. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Методическое пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005.
4. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель», 2007.
5. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми М., 2002
6. Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Издательство «Учитель», 2008.
7. Каропова Т.Г. , Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель», 2009.
- 8.Тарасова Т.А., Власова Л.С., Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка М., 2000
10. Петерина С.В. Воспитание культуры у детей дошкольного возраста М., 2002
11. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе М., 2006