Мастер - класс для педагогов

«Здоровьесберегающие

Технологии в доу»

Описание: Материал будет полезен для инструкторов по физической культуре, воспитателям и педагогам ДОУ.

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (нет или да?)

Деток вы любите? Да или нет ?

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»

Уважаемые коллеги, я хочу в рамках данного мастер- класса рассказать о своей педагогической «лаборатории оздоровления» и представить Вашему вниманию некоторые формы работы, которые помогают мне реализовать задачи по оздоровлению дошкольников.

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..

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое.

Здоровье психическое.

Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижает утомляемость; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция;

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие

Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурные занятия, занятия в бассейне, ритмика, биологическая обратная связь(БОС).проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

Коррекционные технологии: технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия)

Цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, , благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом

истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

(В зависимости от выбранного цвета, педагогам дается задание-использование здорвьесберегающей технологии)

Задания для педагогов

Педагогам предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

• Способствует овладению навыками мелкой моторики.

• Помогает развивать речь.

• Повышает работоспособность коры головного мозга.

• Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

• Снимает тревожность

Сейчас мы с Вами будем строить Дом

Я хочу построить дом, (Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём, (Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была, (Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла. (Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял, (Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл, (Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены".

Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)

И тюльпан в саду расцвёл! (Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")

Игровая деятельность

повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры.

А сейчас я прошу вас Снять обувь и встать в круг.

"Цапля".

объявляю конкурс на лучшую цаплю. По сигналу должны правую ногу

согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза

закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше.

Игра "Цапля" тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность

концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

у кого это получилось ,2-3 человека отбираются для задания:

- придумать оздоровительную игру с помощью предложенного игрового материала (коктейльная соломинка, воздушный шар, снежинка, нитки комочки ваты, мыльные пузыри).

Пока они думают, мы поиграем в игру **«Мешочек с запахами».**

Мешочек с запахами мешочек с предметами (чеснок, мандарин, мята, мыло пакетик чаю, лук(все положить в киндеры) по количеству игроков. Каждый ребёнок по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достал из мешочка педагог и пытается отгадать его.

Игра тренирует короткий активный вдох и свободный лёгкий выдох (лечебный метод дыхания А.Н. Стрельниковой). А также вдыхание запаха фитонцидов.

Затем участники представляют результаты деятельности в группах – показывают игры на дыхание с помощью подручного материала.

Работа по карточкам:

Выбирайте из чудесного мешочка бочонок с цифрой. Каждая цифра соответствует карточке с заданиями.

Карточка №1.

выполнить самомассаж мячом-ежиком.

Ёжик-чудачок:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок: (ребенок катает мячик–ежик ладонями)

Сто иголок на груди,

Сто булавок позади.

Ходит еж в лесу по травке,

Натыкает на булавки (ребенок катает мячик-ежик стопой)

Грушу, сливу – всякий плод,

Что под деревом найдет. (ребенок сжимает мячик–ежик ладонями)

И с подарочком богатым

Возвращается к ребятам.

Комментарии: самомассаж влияет на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Карточка№2.

Пройти по массажным дорожкам.

Комментарии: Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы; ходьба по массажным коврикам воздействует на биологически активные точки (Стопа – второе сердце человека, отвечающее за жизнь всего организма. Это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и проходят многие важные каналы. Всего здесь расположено более 60 активных зон, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование.

Из истории

Еще тысячи лет тому назад люди заметили: тот, кто много ходит, хорошо себя чувствует, а долгожители – обычно подвижные люди. Нормальная механическая нагрузка на подошвы активизирует работу всего тела: стоит только человеку спустить ноги с кровати и встать, как с подошв во все уголки тела поступают сигналы активации, а стоит только сесть или лечь, как сигналы прекращаются. Сегодня врачи выявили, что на наших подошвах расположено больше 70 тыс. нервных окончаний. Они связывают отдельные

участки поверхности подошв с органами, участками тела и даже с определенными системами организма).

Для профилактики плоскостопия применяются: гимнастика для стоп массаж стоп, голени, игры для профилактики плоскостопия.

Карточка№3.

Массаж глаз **«Ириски от киски»**(по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга средние пальцы

рук

Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза и провести

пальцами, не надавливая сильно на кожу, от

внутреннего края глаза к внешнему.

Псу, зайчонку, петуху

Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево

Это видим мы по лицам.

Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши

Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев друг о

друга.

Карточка №4.

Подвижная игра "**Иммунитет".** (Выбираются водящие: "Вирус" (1 чел.) и "Иммунитет" (2-3 чел.)- чеснок, лимон и лук). По сигналу "Вирус" старается догнать и "заразить".

Т.е. кого "Вирус" "заражает", останавливаются и поднимают руки вверх "Вылечить" "зараженных" может "Иммунитет".

Комментарии: развитие двигательной активности, дает знания о средствах укрепления здоровья.

Карточка №5.

Упражнение для развития мелкой моторики.

«Пальчиковый футбол »

Комментарии: Развивает мелкую моторику рук, стимулирует речь пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение быстроту реакции.

Карточка №6.

Выполнить МБАТ «Снеговик»

Раз и два, раз и два - Имитируют лепку снежков

Лепим мы снеговика.

Мы покатим снежный ком. Поочерёдно проводят ладонями по шее справа и слева.

кувырком, кувырком.

Мы его слепили ловко. Проводят пальцами по щекам сверху вниз.

Вместо носа есть морковка, Растирают указательными пальцами крылья носа.

Вместо глазок – угольки, Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирают лоб.

Ручки – веточки нашли. Трут ладонями друг о друга.

А на голову – ведро. Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за

ними.

Посмотрите, вот оно! Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.

Комментарии: профилактика простудных заболеваний, развитие мелкой моторики.

Карточка№7.

Игра «**Море, берег, парус»**

3-5человек. Построится в шеренгу, принять правильную осанку с мешочком на голове.

По сигналу «Море»-шаг назад, «Берег»-шаг вперед, «Парус»-поднять руки вверх.

Правило: если ошибся или уронил мешочек подходит к стене: стоя спиной к

стене(пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед)

Комментарии: формирование навыка правильной осанки.

Карточка№8. Гимнастика после сна

За дровами мы идем.

За дровами мы идем

И пилу с собой несем.

(Ходьба.)

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку растопить,

Много надо напилить.

(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

(Дети делают движения, словно колют дрова.)

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем.

(Наклоны.)

После тяжкого труда

Надо поиграть всегда.

(Медленная ходьба.)

Релаксация

– это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение другим сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

Релаксация «Штанга» (Клюева Н.В.)

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают Легко дышится. Вдох – пауза, выдох –пауза.»

Музыкотерапия

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических

технологий повышает результативность образовательного процесса формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

фиксация и закрепление знаний **"Собери букет"**

Мы ознакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые я применяю в своей работе. А теперь прошу Вас заполнить «лепестки» цветов здоровьесберегающими технологиями. Берите каждый по лепестку, напишите технологию и возможность применения ее в своей работе. Например, гимнастика для глаз - использую во время динамической паузы на занятии.

Спасибо за внимание.