Кировское областное государственное образовательное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования Кировской области»

Кафедра дошкольного и начального общего образования

Мастер – класс

для педагогов «Здоровьесберегающие технологии для укрепления здоровья детей дошкольного возраста»

 Выполнила:

Жвакина Елена Александровна,

Воспитатель,

Слушатель курса «Реализация основной образовательной программы и адаптированных образовательных программ дошкольного образования»

Киров 2022 г.

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

* раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
* познакомить педагогов с методами и приемами их проведения, которые оказывают положительное воздествие на развитие детей.
* освоение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий и их последующее применение в практической деятельности педагога-воспитателя.

 Здравствуйте, уважаемые коллеги!

 Вы когда-нибудь задумывались, почему мы приветствуем друг друга со слова «Здравствуйте?» Задумываться то мы задумываемся, а переживать начинаем только тогда, когда мы здоровье теряем.

И начать я хочу с высказывания европейского поэта Генриха Гейне: «Единственная красота которую я знаю - это здоровье!» И конечно же, все уже наверняка поняли, что вся сегодняшняя встреча будет посвящена здоровью.

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – 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», «дом», «путешествия» и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей.

Спрашиваешь: «Вы болеете?» все дружно говорят: «Да» - А чем вас лечат?» - «Таблетками»- «А можно быть здоровыми без таблеток? – Нет!» Такие слова говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства ребенок выносит то, что сохраняет потом на всю жизнь.

Все мы знаем, что за последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин. У детей практически нет возможности играть во дворах в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютеры и неограниченный доступ к телевидению).

Поэтому сейчас как никогда возникает потребность в здоровом образе жизни.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка.

И поэтому востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

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 технологий в дошкольном образовании - обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья - это динамичные паузы, подвижные игры, элементы спортивных игр, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика- это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата).

2. Технологии обучения здоровому образу жизни – это физкультурные занятия, проблемно-игровые игротренинги, игротерапия, задания из серии «Уроки здоровья», самомассаж, точечный массаж.

3. Коррекционные технологии – это техника музыкального воздействия, арт-терапия, сказкотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

• Соблюдайте режим дня!

• Обращайте больше внимания на питание!

• Больше двигайтесь!

• Спите в прохладной комнате!

• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

• Гоните прочь уныние и хандру!

• Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

• Старайтесь получать больше положительных эмоций

• Желайте себе и окружающим только добра!

Мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с несколькими методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе, а может кто-то уже использует.

**Практика**

Цветотеррапия.

Предлагаю коллеги выбрать по желанию цветовую полоску.

Педагогам предлагается выбрать цветовую полоску и описать ощущения, связанные с этим цветом.

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

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

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

3. Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

4. 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.

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

6. Фиолетовый действует мягко, стимулирующее. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

*В зависимости от выбранного цвета, педагогам дается задание – использование здоровьесберегающей технологии.*

**Красный сектор**

*Хочу познакомить вас с методом - кинезиология.*

Кинезеология – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия; развивая моторику, мы создаем предпосылки для станавления многих психических процессов. Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук.

***Упражнение с педагогами:***

**«Кулак-ребро-ладонь»**

«Кулак-ребро-ладонь» *- три положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.*

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

С младшими и средними можно проводить более легкие задачи, например:

(*Левая рука в кулачок, сверху на кулачок опускается ладошка. Потом одновременная смена положений рук. По мере усвоения- ускорять движения*).

У стола четыре ножки

Сверху крышка, как ладошка.

**Фиолетовый сектор**

***Точечный массаж биологически активных точек***.

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.

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело (поглаживаем мягкими движениями ладоней шею сверху вниз).

Чтоб ни кашлять, ни чихать, надо нос нам растирать (указательными пальцами растирают крылья носа).

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком (прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны).

«Вилку» пальчиками сделай и массируй ушки смело (раздвигаем указательный и средний пальцы и растираем точки перед ушами и за ними).

Знаем, знаем да-да-да нам простуда не страшна! (потираем ладони).

**Оранжевый сектор**

***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.

*Упражнение «Утюжок».*

Толстый карандаш положить на стол, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатать карандаш по столу в разных направлениях.

Карандаш я покачу вправо-влево – как хочу.

*Упражнение «Добывание огня».*

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

*Упражнение «Волчок».*

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

*Упражнение «Скольжение»*

Продвигаться вверх и вниз по длине шестигранного карандаша, уперев острым концом в стол, перехватывая его пальцами.

По карандашу скольжу,

Съехать вниз скорей спешу.

**Желтый сектор**

***Следующий метод «Гимнастика для глаз».***

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

Проведём, друзья, сейчас

Упражнения для глаз.

Мы снежинку увидали. -

Со снежинкою играли.

*(Берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд).*

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом).*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, *(Отвести её влево).*

Глазки влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал *(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз).*

И на землю опускал…

Дети смотрят вверх и вниз.

Все! На землю улеглись. *(Положить снежинки на стол, следя только глазками за снежинкой).*

Глазки закрываем, ( *Закрыть ладошками глаза).*

Глазки отдыхают.

**Зеленый сектор**

Важную роль в оздоровлении играет развитие дыха­тельного аппарата. Чем раньше дыхательные упражнения включаются в методику занятий, тем больше их эффект. ***Дыхательная гимнастика*** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Делаем глубокий вдох через нос, на выдохе широкая улыбка со звуком «ЫЫЫ» (выполняем 3 раза).

Доказано, что звук Ы снимает усталость головного мозга.

**Синий сектор**

***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.

*«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!

**Рефлексия**

- Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования разнообразных методов и приёмов здоровьесберегающих технологий.

А сейчас я вам предлагаю оценить наш мастер-класс. Подберите, пожалуйста на каждую букву слова ЗДОРОВЬЕ слова, имеющие отношение к нашему мастер- классу.

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

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

**Литература:**

**1.   Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4 - 7 лет, Издательство «Учитель», 2008.**

**2. И.Б. Мышкина., Мастер-класс как форма обобщения и распространения педагогического опыта работы. Сборник лучших практик педагогов дошкольных образовательных организаций кировской области. Издательство КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области», 2022**

**3.   Карепова Т.Г. , Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель», 2009.**

**4. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель», 2007.**

**5.   Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Методическое пособие- М.: Т.Ц. Сфера, 2005.**