**Мастер – класс для педагогов**

**«Современные здоровьесберегающие**

**технологии, используемые в ДОУ для сохранения здоровья дошкольников»**

Пояснительная записка.

Актуальность

Самой актуальной темой во все времена была тема здоровья человека.

От наших прадедов пришли к нам незабываемые поговорки «В здоровом теле здоровый дух», «Здоровье дороже денег», «Здоровье не купишь». Более того, экологическая обстановка, качество продуктов питания малоподвижный образ жизни на сегодня делают здоровье человека как никогда ценным и важным.

Наше государство, заботясь о здоровье нации и охране окружающей среды, создает специальные программы по сохранению здоровья жителей России.

Основной стратегической задачей этих программ является сохранение и укрепление здоровья детей.

Немаловажная роль в воспитании основ здорового образа жизни у дошкольника отводится ДОУ, так как это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов,

 Целевая аудитория – педагоги ДОУ

Цель: создать условия для мотивации у педагогов к здоровьесбережению

у воспитанников ДОУ.

Задачи:

- уточнить и систематизировать знания педагогов о современных здоровьесберегающих технологиях;

-   обогатить практический опыт педагогов по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности.

Планируемые результаты

- повышение уровня психического и социального здоровья педагогов и воспитанников ДОУ;

- ознакомление педагогов с принципами ведения здорового образа жизни;

- мотивация детей и педагогов на здоровый образ жизни;

Педагогические технологии, методы, приемы

- технология группового обучения

- информационно коммуникативная технология

- игровые технологии

- здоровьесберегающие технологии

Методы:

- наглядные

- словесные

- игровые

Приемы:

- пальчиковая гимнастика

- дыхательная гимнастика

- релаксация

Используемые ресурсы – информационные

Сценарий мастер – класса

Инструктор по физической культуре: вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое?

**2 слайд.**

**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. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья.

«Укрепить здоровье в детстве это значит дать ему всю полноту жизненных радостей», - утверждал В. А. Сухомлинский.

**3 слайд.**

**Задачи здоровьесбережения**

1. сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
2. создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;
3. создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения;

**4 слайд.**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии.

 **5 слайд.**

**Технологии сохранения и стимулирования**

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

**6 слайд.**

Релаксация

*Учит детей расслабляться*

*Способствует концентрации внимания*

*Помогает снять напряжение*

*Снимает возбуждение*

***Упражнение «Шалтай — Болтай».***

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Шалтай – Болтай сидел на стене, (поворот туловища влево – вправо),

Шалтай – Болтай свалился во сне» (наклон туловища вперёд, свесив голову и руки).

(3 раза).

**Упражнение «Улыбнись – рассердись».**

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся

**7 слайд.**

Гимнастика пальчиковая

*Способствует овладению навыкам мелкой моторики*

*Помогает развивать речь*

*Повышает работоспособность коры головного мозга*

*Развивает психические способности: мышление, память, воображение*

*Снимает тревожность*

**(видео пальчиковой игры)**

**8 слайд.**

Гимнастика для глаз.

*Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз*

*Укрепляет мышцы глаз*

*Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)* (предлагается участникам мастер – класса сделать гимнастику для глаз)

А сейчас, а сейчас всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем, дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем и опять их открываем.

Смело можем показать, как умеем мы моргать.

Головою не верти, влево посмотри, вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо - упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз, поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите, прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо, а глаза закрой руками.

**9 слайд.**

Гимнастика дыхательная

1. *Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани.*
2. *Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание.*
3. *Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения*
4. *Повышает общую сопротивляемость организма*

**«Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

 Ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**10 слайд.**

Бодрящая гимнастика

* Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию;
* подготовить их к активной деятельности;
* закреплять навыки проведения дыхательных упражнений;
* точечного массажа, самомассажа рук, стоп ног, активизируя биологические активные точки;
* приучать осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.

**(видео с комплексом бодрящей гимнастики))**

**11 слайд.**

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

Утренняя гимнастика

Физкультурные занятия

Занятия в бассейне.

Точечный массаж

1. Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье.
2. Является профилактикой простудных заболеваний
3. Повышает жизненный тонуса у детей
4. Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

**12 слайд.**

**Коррекционные технологии**

1. Артикуляционная гимнастика
2. Сказкотерапия

**(Сказкотерапия** – один из видов здоровьесберегающих технологий. Метод в работе с детьми, который, позволяет мягко и ненавязчиво водействовать на ребенка при помощи сказки, решая при этом самые разные задачи).

1. Цветотерапия

**(Цветотерапия** – коррекция психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка можно добиться значительных результатов в преодолении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, умении управлять своими эмоциями).

1. Арт –терапия

(Активизация целительного потенциала самого ребенка. Очень эффективна для детей с задержкой умственного развития. Предполагает еженедельное рисование по 30–40 минут в течение 3-х месяцев. Педагог дает ребенку лист А4 и простой карандаш, затем объясняет суть творческой работы: «Мы с тобой будем рисовать и беседовать)

1. Музыкотерапия

*Повышает иммунитет детей*

*Снимает напряжение и раздражительность*

*Снимает головную боль*

*Восстанавливает спокойное дыхание*

Инструктор по физической культуре:  Я сегодня поделюсь с вами своим опытом работы и покажу, как можно укрепить здоровье с помощью мяча.

Сегодня мы будем говорить об особом мяче – фитболе.

 Что же хорошего в фитболе?

Я бы сказала: фитбол- легко, весело, эффективно!

***Фитбол-гимнастика:***

* **нетрадиционная  форма**  работы с детьми и область эффективного развития двигательных качеств, укрепления и оздоровления всего организма.
* обладает **оздоровительным эффектом**: развивает двигательные качества, координацию движений;
* создаёт **весёлую атмосферу** и делает занятие с детьми эмоциональным и ярким, т.к. фитбол вносят игровой момент в образовательную деятельность;

Сейчас, уважаемые коллеги, я предлагаю вам на практике опробовать некоторые упражнения с фитболом.

**Упражнения в парах**

*(Участники берут по одному мячу, объединяются в пары)*

1.И.п.- стоя лицом к мячу. На счет 1–2- присесть, прямые руки на фитбол, колени в стороны, спина прямая; 3-4 – встать, руки в стороны.

2.И.п. – стоя лицом друг к другу. Перебрасывание мяча в парах. Прокатывание фитбола по полу.

3.И.п.- стоя на расстоянии шага, спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, фитбол у впереди стоящего. Повернуться по команде в одну сторону (заданный ориентир), передать фитбол партнеру, вернуться в и.п. Повернуться в другую сторону, повторить упражнение.

А сейчас коллеги, я вам предлагаю поиграть в эстафету «Гусеница».

**Эстафета с фитболом «Гусеница»**

    (*Участники делятся на две команды. Каждая команда - «гусеница»: игроки удерживают между собой фитболы, прижимаясь друг к другу. По команде игроки начинают движение. Выигрывает команда, быстрее дошедшая до ориентира, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч).*

Гусеница – насекомое неторопливое, но она хоть и медленно, но верно ползет к своей цели. И, в конце концов становится бабочкой.   Так и мы, педагоги, не всегда быстро, но, верно, идем к поставленным целям, преодолевая сомнения, трудности и проблемы на своем пути, чтоб наши мысли и дела, наши старания превратились в прекрасный результат, чтоб в душе каждого ребенка раскрылась и взлетела эта бабочка радости, интереса и желания расти и быть здоровым.

Ведь здоровье превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз!!!

В результате мастер – класса, педагоги заинтересовались формами и методами оздоровления дошкольников и вариативностью их использования в образовательной деятельности. А предложенные приемы помогут им эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс и создать условия для проявления у детей собственных потенциальных возможностей. Чтобы каждый дошкольник, взрослея осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил своё здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любым видом спорта.

Литература

 Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.

М.М. Борисова;

Сборник подвижных игр: Э.Я. Степаненкова;

Здоровый педагог – здоровый ребенок. Учимся правильно дышать. В.Е. Демидова, А.Х. Сундукова

Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста. Кольгина К.А.

Здоровьесбеоегающие технологии в ДОУ. Гаврючина Л.В.

Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре»