**«Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ»**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Приветствую Вас на своем мастер-классе «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ

Целью сегодняшнего мастер-класса является обмен и распространение педагогических знаний и опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;

познакомить с методикой их проведения;

поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;

распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий;

познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

Сегодня я хочу поговорить о современных и наиболее часто используемых в ДОУ здоровьесберегающих технологиях и методах, их реализации в условиях введения ФГОС ДО.

 **Обоснование выбранной педагогической технологии.**

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды и ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

Согласно пункту 4.6 Стандарта ДО целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования предполагают, что ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями и т.д., поэтому, очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н.Дубровский, Ю.П.Лисицын, Б.Н.Чумаков), психологи (О.С.Осадчук), педагоги (В.Г.Алямовская, Г.К.Зайцев, Ю.Ф.Змановский, М.Лазарев, О.В.Морозова, Т.В.Поштарева, Л.Г.Татарникова, О.Ю.Толстова, О.С.Шнайдер).

Образовательному учреждению, принадлежит особая роль :не только создать комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных психических, физических и интеллектуальных особенностей детей (в соответствии с личностно- ориентированной гуманной моделью воспитания и обучения), но и приучить дошкольников к здоровому образу жизни и вести профилактику заболеваний, помогать сохранить здоровье детей.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, основная задача ДОУ, базируется на осознанном отношении ребёнка к своему здоровью, пропаганде здорового образа жизни среди родителей и использование здоровьесберегающих технологий в различных видах деятельности (свободная, учебная, совместная). Поэтому в центре работы по полноценному физическому здоровью и укреплению здоровья детей должны находиться:

 семья (все члены семьи) и условия проживания;

 образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени;

 социальные структуры, которые определяют уровень здоровья детей (детская поликлиника, спортивные комплексы)

**Итак, предлагаю вам начать работу с вступления:**

**Игра-кричалка «Да-нет»**

- Крикните вместе и хором, друзья,

Помочь вы хотите мне? Нет или да?

Деток мы любим? Да или нет?

Хоть и пришли вы сегодня сюда

Вам лекции слушать не хочется? (Да)

Я вас понимаю…..

Как быть господа?

Педагогические проблемы решать нужно? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

И последнее спрошу друзья

Активными все будете? Нет или да?

**Тренинг "Я работаю над своим здоровье»**

В центре находиться воздушный шар «Здоровье», педагоги встают вокруг него.

-Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

 1.Я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику; -

2.Я ежедневно совершаю пешие прогулки; -

3.Я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;

4. У меня отсутствуют вредные привычки;

5.Я соблюдаю режим дня; -

6.Я правильно питаюсь;

7.Я эмоционально уравновешен;

8.Я выполняю профилактику заболеваний.

- Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"? Это упражнение поможет вам наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

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.

Приоритетными технологиями, назначение которых - объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:**

 обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, и его укрепления;

 сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

 научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности дошкольников :

-на физкультурных занятиях

-во время физминуток

-во время утренней гимнастики

-в режимных моментах и т.д.

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.

**Технологии Н. Ф. Базарного (одна из его методик)**

Гимнастика для глаз проводится с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения используется наглядный материал и показ педагога.

Это тренажер для глаз, который можно использовать с детьми уже с младшего дошкольного возраста. Можно распечатать в большом формате и использовать с группой детей ,а можно в качестве индивидуальной работы.

**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.

Поиграем?

«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.

**1.Карандаш**

**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 « Вертолёт».**

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами. Пусть он вращается быстро, как винт вертолёта!

Отправляется в полёт

необычный вертолёт.

**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.

**2.Массаж с прищепками**

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустишия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

**3.Массаж с разными крупами и бусами**.

 Перебирание круп или бусинок развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого.

**4.Элементы точечного массажа**.

Учёным 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.

**«Взяли ушки за макушки»**

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки

(большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули…

(несильно потянуть вверх)

Пощипали…

(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать:

(пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять…

(приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

**5.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!

**6.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.

**7.Кинезиология –**

наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основоположниками кинезиологии являются американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью

 **Упражнение с педагогами:**

«**Кулак-ребро-ладонь»**

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре 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.

**8.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.

**«Путешествие по телу».**

- 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!

**Упражнение с мятой бумагой .**

Гимнастика с листом бумаги, который затем, сминается детьми и дети выполняют самомассаж.

 **Также существуют Коррекционные технологии, такие как:**

 1.**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.

 2.**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.

 3.**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 ребенком 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.

**Итог мастер- класса.**

 - Уважаемые коллеги, я рассказала и показала Вам разнообразные методы и приёмы для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это самое главное. В завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! **Спасибо за внимание!**