

Мастер-класс для воспитателей на тему: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Подготовила: Омеляненко О.А., Суровень С.В.

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

Задачи: 1. Дать определение понятию «здоровья», «здоровьесберегающая технология», «педагогическая технология».

2. Познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами здоровьесберегающих технологий, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

3. Освоение нетрадиционных и здоровьесберегающих технологий и их последующее применение в практической деятельности педагога-воспитателя.

Ход мастер – класса

1 часть. Организационная

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

И начать я хочу с арабской пословицы, которая утверждает: «У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда, есть все». 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», 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.

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

2 часть. Теоретическая

Ведь 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*). Когда я проводила мониторинг развития физических качеств в детском саду, то заметила, что такие критерии, как гибкость и координация движений, статическое равновесие показали более низкие результаты, чем остальные физические качества (т. е. дети не могли простоять на одной ноге, наклониться до пола, боковые наклоны были скованы).

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 актуально значимым и 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»*.

Здоровьесберегающие педагогические 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 (далее речь пойдет о педагогических здоровьесберегающих технологиях):

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (Стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме, 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).

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

Коррекционные технологии (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!
- Спице 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!

В своей работе я использую как традиционные, так и нетрадиционные методы оздоровления детей: пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, Су–Джок – терапию, дыхательную гимнастику, музыкотерапию, релаксацию, гимнастику для глаз, оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющей здоровьесберегающих технологий. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомиться вас с вышеназванными методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

3 часть. Практика

Предлагаю педагогам выбрать по желанию цветовую полоску.

Цветотерапия.

Задания для педагогов

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 кровотока, 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

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать ***пальчиковую гимнастику*** в соответствии с текстом

Будем мы варить компот, (*Левую ладошку держат «ковшиком»*),
Фруктов нужно много. Вот: (*Указательным пальцем правой руки «мешают».*)
Будем яблоки крошить, (*Загибают пальчики по одному, начиная с большого*).
Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок. Варим, варим мы компот.
(*Опять «варят» и «мешают».*) Угостим честной народ.

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.

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 манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики

Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

Оранжевый сектор

Следующий метод, с которым я вас познакомлю, 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.

Бегаёт 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)

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,

Дети вправо посмотрели.

(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом).

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели.

(Отвести её влево).

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал...

(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз).

Дети смотрят вверх и вниз.

Все! На землю улеглись.

(Положить снежинки на стол, следя только глазками за снежинкой)

Глазки закрываем,

Закрывать ладошками глаза.

Глазки отдыхают.

Зеленый сектор

Дыхательная гимнастика. Упражнение ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево поспещу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх я в облака *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой)*

Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками).*

Синий сектор

Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.

Что такое Хатха –йога? В переводе с санскрита **ХА** означает Солнце, **ТХА** – Луну, т.е. дословный перевод понятия хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога. Хатха –йога - самая низшая ступень йоги, это йога хорошего физического самочувствия.

Хатха – йога доступна людям любого возраста. Она не имеет отношения к какой – либо определенной религии или национальности, а потому она применима и приносит пользу везде и всегда. Для детей йоговские упражнения – это профилактика сколиоза, остеохондроза, астмы и простудных заболеваний.

Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Большинство асан (поз) хатха – йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие асаны названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают асаны и легче их осваивают.

Упражнения хатхи-йоги:

- Развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляет сутулость;
- Укрепляет мышечный корсет, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, развивает крупную и малую моторику;
- Улучшается координация движений, тренируется вестибулярный аппарат;

- Активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение, сенсорный аппарат.

Упражнения хатха-йоги выполняются без снарядов, что позволяет независимо от внешних условий задавать организму необходимый объем физической нагрузки

Таким образом, хатха – йога комплексно воздействует на физическое и нервно – психическое развитие ребенка.

Статическая поза или асана хатха – йоги означает устойчивое положение тела, поэтому исполняющий должен почувствовать себя в ней удобно и комфортно. Для того, чтобы дети освоили асаны, сначала мы их выполняем в динамическом варианте (т.е. повторяем несколько раз), затем ребенок учится сосредоточению на ощущениях в некоторых участках тела. Разученные асаны я использую в утренней гимнастике, в гимнастике после сна, в физкультминутках, дети самостоятельно используют их в свободной деятельности, даже на прогулке.

Требования к условиям выполнения асан хатха – йоги:

- Одежда должна быть легкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком;
- Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным будет их выполнение через один час после приема пищи;
- Нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца.
- Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку или самомассаж. Это разогреет мышцы и подготовит организм к нагрузке.

А сейчас я предлагаю вам посмотреть на некоторые асаны, которые я использую в своей практике, а затем мы выполним вместе с вами те асаны, которые я подобрала для вас.

Поза «Мостик»(Слайд)

И.п. - лежа на спине, согнуть ноги в коленях, не отрывая ступни от поверхности.

Т.в. - *Опираясь на руки, плавно приподнять таз как можно выше. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Сохранять положение 6 — 8 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститься, расслабиться.*

Эффект. *Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояснице.*



Поза «Змея»

И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди.

Т.в. - на вдохе, медленно выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Задержаться в этом положении на 5-10 секунд. Затем на выдохе плавно опуститесь, положив голову набок, руки опустите вдоль туловища. Расслабиться в позе крокодила.

Эффект. Поза увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку. Кроме того, она повышает умственную работоспособность, позволяет избавиться от головной боли.



Поза «Собака»



И.п. – стоя на четвереньках.

Т.в. – на выдохе выпрямить ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Голову опустить вниз. Удерживать позу 5-10 секунд и плавно перейти в позу ребенок.

Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Укрепляет лодыжки.

Поза «Бабочка»



И.п. – сидя, ноги прямые.

Т.в. – соединить подошвы ступней, развернуть колени в стороны и подтянуть пятки как можно ближе к телу. Сомкнуть руки вокруг носков, вытянуть позвоночник вверх и опустить колени на пол.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, развивает гибкость в тазобедренных суставах, тонизирует коленные и голеностопные суставы.

А теперь несколько упражнений, которые мы сделаем вместе.

Здоровьесберегающая эффективность: игры на баланс укрепляют психику, избавляют от эмоционального перенапряжения, улучшают качество концентрации, развивают усидчивость, внимание, укрепляют вестибулярный аппарат.

«Дерево»

Общие рекомендации: можно выполнять в процессе ООД (например, когда воспитатель знакомит детей с различными видами деревьев, их качественными характеристиками, отличительными особенностями) а также в качестве отвлечения, расслабления или перед занятием, когда требуется «собрать» внимание детей.

Возраст: можно применять в любой возрастной группе, упражнение усложняется и упрощается в зависимости от возраста и степени подготовленности практикующих.

Материалы: картинки или слайды с изображениями деревьев.

Ход игры: и.п. стоя на правой ноге вытянуть левую ногу вперед (варианты положения левой ноги: согнутую ногу в колене и потянуть назад, дотянутся пяткой согнутой до ягодицы, прижать подошву левой стопы к голени или к внутренней части бедра опорной ноги). Руками потянуться вверх (варианты положения рук: руки широко расправлены и вытянуты вверх; соединить ладони над головой, тянуться руками вверх; соединенные ладони около грудной клетки; руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, или вниз; руки на поясе и т. д.). Поменять опорную ногу. Слова воспитателя: **«Вы – это дерево, пальцы ног – корни, растающие глубоко в землю, руки – ветви. Представьте, как качаются деревья на ветру»** (выполнить наклоны в одну и другую сторону или помахать вытянутыми над головой руками).

Йога-игра на расслабление и вытяжение «Цветок»

Здоровьесберегающая эффективность: вытяжение задней поверхности тела, улучшение гибкости, дает эффект расслабления, снимает психическое напряжение.

Общие рекомендации: игра развивает в детях умение синхронно выполнять движения. Для того, чтобы «Цветок» получился красивым, необходима дружная работа в команде. Эта игра идеально подходит для развития коммуникативных навыков, сплочения коллектива.

Возраст: от 3-х лет.

Ход игры: дети садятся в круг, стопами к центру, руки нужно поднять вверх

(каждый ребенок — это лепесток одного большого цветка). С выдохом дети наклоняются вниз, стараясь пальцами рук дотянуться до пальцев ног, ноги при этом не сгибать (цветок закрывается). Делать это можно одновременно, по очереди, по часовой стрелке или по выбору ведущего. Когда все лепестки цветка закрыты, можно взяться за руки, вытянуться вверх и осторожно лечь на спину (цветок раскрывается). В этот момент можно провести визуализацию: однажды пролетала птичка и случайно обронила маленькое семечко, семечко попало в землю, прошел дождь и на этом месте появился маленький зеленый росточек, под лучами весеннего солнышка он рос, рос и превратился в красивый большой цветок. Дети представляют свой цветок, могут по очереди сказать какого он цвета. Затем лежа на спине с вытянутыми руками за головой потянутся всем телом и вернуться в исходное положение.

«Дыхание жужжащей пчелы»

Закройте глаза и медленно вдохните через нос, а во время выдоха представьте, что вы жужжащая пчела и:

1. Издайте долгий высокий жужжащий звук.
2. Издайте долгий низкий жужжащий звук.
3. Издайте долгий громкий жужжащий звук.
4. Издайте долгий мягкий и приятный жужжащий звук.
5. Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте...

«Учимся правильно дышать».

С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. А что значит правильно дышать? Каждый человек должен с детства выработать привычку дышать носом, а не ртом, т.к. воздух, проходя через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, с помощью правильного дыхания человек защищает себя от болезней. Как показывает опыт, детям дошкольного возраста очень нравится заниматься йогой. Они выполняют упражнения с удовольствием, быстро учатся и легко осваивают движения. Часто йога-игры переносятся на повседневность и становятся популярными среди любимых детских подвижных игр. Родители рассказывают, что дети демонстрируют упражнения из йоги дома или, например, на детской площадке своим родным и знакомым. Представленные ко вниманию читателя йога-игры без особого труда можно реализовать в условиях ФГОС, они гармонично интегрируются в современный образовательный процесс и, по скромному мнению автора, положительным образом сказываются на качестве и продуктивности освоения образовательной программы воспитанниками детского сада.

4. Итог

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

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!
А мне остаётся только поблагодарить вас за внимание.
Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!