**Мастер-класс для педагогов**

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

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

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

**Задачи:**

1. Показать и раскрыть значение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ДОУ, познакомить с методикой проведения;
2. Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми разных возрастов;
3. Способствовать распространению педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

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

1. **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 Особая роль принадлежит образовательному учреждению, которое не только создает комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных психических, физических и интеллектуальных особенностей детей (в соответствии с личностно- ориентированной гуманной моделью воспитания и обучения), но и приучает дошкольников к здоровому образу жизни и ведет профилактику заболеваний, помогает 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 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?

- Предлагаю вам выполнить **упражнение**, которое называется «Шкала ценностей».

- Перед вами шкала от 0 до 9, напишите 9 жизненных ценностей, которые для вас очень важны (например, благополучие, деньги, дружба, здоровье, семья, работа, любовь и др.), отметьте их на шкале, по значимости. Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности, а ведущий записывает на доске три наиболее часто повторяющиеся, если слова повторяются, то он ставит плюсы напротив каждого. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.)

- Итак, практически абсолютное большинство на первое место поставили здоровье! Кто может сказать, что же такое здоровье? (Ответы педагогов).

**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 и подразделяются на:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения ЗОЖ;
* коррекционные технологии. Давайте вспомним, какие формы организации здоровьесберегающей работы вы применяете в своей педагогической деятельности? (Ответы педагогов)

- 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 сохранения и стимулирования здоровья:**

***Технологии Н. Ф. Базарного:***

Технология – «режим динамических поз», или вертикализация позы – т.е. смена позы детей. Дети находятся на ковриках, поддержания физической, психической активности умственной сферы. Способствует физическому развитию, улучшает обмен веществ, иммунную систему, ростовые размеры, идет развитие координации всех органов:

* зрительно-ручной моторики;
* телесно – координаторной;
* психоэмоциональной сферы;

***Релаксация.*** Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую  упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравится детям, потому что них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса ***«Любопытная Варвара»***

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

***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.

***Задание для педагогов «Придумай пальчиковую гимнастику»***

- Разделитесь, пожалуйста, на две команды. У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

***1 команда.***

Солнышко, милое,

Поделись своею силою!

Просыпайтесь лучики

Согревайтесь, рученьки!

Солнышко проснулось,

Лобика коснулось,

Лучиками повело и погладило,

Солнышко проснулось,

К щечкам прикоснулось.

Лучиками повело и погладило,

Солнце личико согрело

Потеплело, потеплело.

Наши ручки потянулись,

Наши губки улыбнулись.

***2 команда***

Ручка в зеркало глядит,

Ручка пальчикам велит:

Загибайтесь, выпрямляйтесь.

Вместе в горстку собирайтесь.

Разбегитесь, распрямитесь,

В кулачок теперь сожмитесь.

Кулачок - на кулачок,

И ладошки на бочок.

А теперь лежат ладошки

Отдохнут они немножко.

На бочок, опять на стол.

И конец игре пришел.

***Массаж пальцев рук и ладоней:*** «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

***Массаж пальцев***(с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми стихами и рифмовками.

Грабли в руки мы возьмём,

И немного погребём.

Быстро руки отряхнём,

Чисто вымоем потом.

Вытрем сухо-сухо руки,

Мы совсем не знаем скуки.

***Массаж рук колечками.***Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный, средний и т.д.

***Массаж грецкими орехами:***

Катать два ореха между ладонями;

Прокатывать один орех между ладонями;

Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;

Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

***Массаж ладоней массажными шариками*по методу Су – Джок терапии.**

***Метод Су-Джока*** – автор южно-корейский профессор Пак Чже Ву.

Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

**Су** – это кисть, **Джок** – стопа. Большие пальцы рук и ног изображают голову. 2-й и 5-й пальцы - руки, 3-4 – проекция ног.

***Достоинства терапии Су-Джок.***

* Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут.
* Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку.
* Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.

Кончики пальцев и ладони необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

- 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.

На поляне, на лужайке (*катать шарик между ладонями)*

Целый день скакали зайки (*прыгать по ладошке шаром)*

И катались по траве, от хвоста и к голове (*катать вперед - назад*)

Долго зайцы так скакали *(прыгать по ладони шаром),*

Но напрыгались, устали (*положить шарик на ладошку*)

Мимо змеики проползали (*вести по ладошке*),

«С добрым утром!»- им сказали»,

Стала гладить и ласкать,

Всех зайчат зайчиха мать (*Гладить шаром каждый палец*)

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

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

Любят камушки играть и считалочки считать.

Один, два, три, четыре, пять

Вышли мыши как - то раз

Посмотреть который час!

Раз, два, три, четыре, пять.

Камушки все разложите и тихонько посидите…

***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.

***«Радуга»***

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

***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.

- Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

***«Часики»***

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

***«Петушок»***

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть

ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

А сейчас позвольте познакомить вас с ещё одним методом *-****кинезиология.***

***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.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

* ***Утренняя гимнастика***проводится ежедневно 5-10 мин. с музыкальным сопровождением. Во второй половине месяца утреннюю гимнастику желательно проводить с предметами (погремушками, гантельками и пр.). У детей при этом формируются ритмические умения и навыки, координация, равновесие, появляется заряд положительными эмоциями на весь день.
* ***Серия занятий «Азбука здоровья».*** Какие бы усилия воспитатели и родители ни прилагали для здоровья наших детей, результат не будет полноценным, если в этот процесс не «включить» самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого у нас проходят интересные образовательные события, вечера развлечений и другие мероприятия по познанию по темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения», «Мыльное царство», «Для чего нужен носик», «Её Величество зубная щётка», «Где живут витамины», «Вредная еда», «Польза солнца», «Мой весёлый звонкий мяч» и т.д.
* ***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!

**Коррекционные технологии**

(перечисляются в слайде без выполнения):

* ***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.
* ***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.
* ***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.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи,  используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы  на  родительских  собраниях; мастер-классы, консультации;  Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование, домашнее задание. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы,  с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительском уголке, в папках-передвижках («Режим дня», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья»,«Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

**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!

Литература:

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ Волгоград, 2005

2. Арсеневская О.Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду, Издательство «Учитель», 2009.

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

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

5. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми М., 2002

6.  Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Издательство «Учитель», 2008.

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

8.Тарасова Т.А., Власова Л.С., Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008.

9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка М., 2000

10. Петерина С.В. Воспитание культуры у детей дошкольного возраста М., 2002

11. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе М., 2006

12. Шаврыгин Б.В. Если малыш часто болеет М., 2005.