

МБДОУ Ключевский «Детский сад №1«Алёнушка» комбинированного вида»
Ключевского района Алтайского края

**Мастер -класс «Здоровьесберегающие методы, приемы,
технологии с детьми старшего дошкольного возраста»**

Старший воспитатель:

Солдатова Т.Н.

2022г.

**Мастер-класс для воспитателей на тему:
«Здоровьесберегающие методы, приемы, технологии с детьми старшего
дошкольного возраста» »**

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- Формирование представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения.
- Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.
- Познакомить с методикой их проведения.

Материалы: цветные карандаши и бумага А4 по количеству человек, клей, магнитная доска.

Ход семинара:

Сегодня наш мастер-класс будет проходить под девизом: *«Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»*

Я бы хотела начать с выполнения следующего задания, которое называется *«Воздушный шар»*

Сейчас я раздам листочки. Нарисуйте на нем воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей, важные для вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например: деньги, здоровье, семья, работа, любовь и т. д.) А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (*а потом еще 3*) слова из списка. Что вы оставили в списке?

(Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ведущий ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например: 1 место – здоровье, 2 место – семья и т. д.)

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.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Превалирование в структуре выявленной патологии заболеваний нервной системы, органов зрения и патологии опорно-двигательного аппарата (особенно в возрастной группе 6-7 лет) в большинстве случаев указывает на неизбежную причастность детей дошкольного возраста к веку информационных технологий (длительный просмотр телепередач и доступ к компьютерным играм). А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

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»

Для эффективного решения проблемы здоровья детей в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии.

Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия 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.

Какие вы знаете и применяете здоровьесберегающие технологии?

Ответы педагогов.

В воспитательно – образовательном процессе здоровьесберегающие технологии делятся на три направления:

- 1) стимулирование и сохранение здоровья;
- 2) обучение здоровому и правильному образу жизни;
- 3) коррекцию состояния детей.

Далее каждой группе раздаются распечатанные и разрезанные все технологии и лист А4 где написано одно направление. Педагогам необходимо определить, какие технологии входят в их направление и наклеить на лист. (Приложение 1).

Затем на магнитной доске вывешиваем все три варианта и идет совместное обсуждение.

I. Направленные технологии - стимулирование и сохранение здоровья детей.

1.Пальчиковая гимнастика.

Проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.

2.Гимнастика для глаз.

Необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз используем для профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него. Такие здоровьесберегающие технологии в работе с детьми используются постоянно.

3. Дыхательная гимнастика.

Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.

В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и при этом произносить слова. Также хорошо делать наклоны в стороны на вдох и выдох. Популярно в нашем саду и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

4. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки).

Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.

5. Хороводные игры.

Хороводные игры издревле любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.

6. Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

7. Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

8. Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

9. Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

10. Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

11. Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

II. Направление технологий - обучение здоровому и правильному образу жизни.

1. Утренняя гимнастика.

Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

2 .Бодрящая гимнастика.

Как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Это самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, камням, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. После таких упражнений проводятся обширные умывания прохладной водой. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

3. Занятия по физической культуре.

Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых. двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.

4. Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.

Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаляют организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

5. Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

6. Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

III. Направление технологий - коррекционные здоровьесберегающие.

1 Массаж и самомассаж.

Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:

- катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
- катание ребристого карандаша,
- имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
- сжатие резиновых игрушек разной плотности и др.

2. Артикулярный массаж.

Массаж ушных раковин - артикулярный – применяется с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Активизирует работу всех без исключения органов и систем тела. Применяется нами ежедневно.

3. Музыкалотерапия.

Музыкалотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкалотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.

4. Сказкотерапия.

Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения.

5. Изотерапия.

Как самостоятельный метод арт – терапии, изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. В изотерапии применяются различные материалы: карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.

6. Логоритмика.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся логоритмические упражнения. Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь ребёнка.

7. Артикуляционная гимнастика.

По рекомендациям логопеда на занятиях по развитию речи и обучению грамоте провожу артикуляционную гимнастику для формирования правильного произношения звуков.

8. Арт – терапия.

« Арт – терапия - одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В арт-терапии реализуются обычно такие виды творчества как рисование, создание коллажей, лепка, создание скульптур из песка, аппликация».

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей. Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пятилетнего пребывания ребёнка в детском саду.

9. Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Перечисленные методы являются составляющей здоровьесберегающих технологий. И мне бы сегодня хотелось, поближе познакомить вас с некоторыми из них из них.

1. Одними из форм оздоровительной работы являются – Пальчиковая гимнастика и дыхательная гимнастика. Я вам предлагаю разделить на команды. (У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом)

1 команда: Сбил, сколотил – вот колесо.

Сел да поехал. Ах, хорошо!

Оглянулся назад – одни спицы лежат.

2 команда:

Жил – был зайчик длинные ушки.

Отморозил зайчик носик на опушке.

Отморозил носик, отморозил хвостик
И поехал греться к ребятишкам в гости.

3. команда:

Птички-невелички
Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают.
(машем руками, как крылышками)
Буйный ветер налетел,
(руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло

(приседаем на корточки, закрываем голову руками)
Там уютно и тепло.

4. команда:

Вот приходит мышка в гости (пальцами пройтись по руке ребенка)
Нацепила бант на хвостик (дотронуться до волос)
Динь-динь (подергать за мочку одного уха)
Донна-донна (за мочку другого уха)
А сегодня (имя ребенка) дома?

5 команда:

Маленькая черепаха (кулачок сжат)
Путешествует без страха
В твёрдом панцире живёт
На спине его везёт (кулачок движется по поверхности)
Нас она не испугалась и наружу показалась (большой пальчик высовывается из кулачка)
А когда захочет спать-
В панцирь спрячется опять!

Еще одно направление здоровьесберегающих технологий - Песочная терапия. Стабилизирует эмоциональное состояние. Наряду с тактильно-кинестетической чувствительностью дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, гармонично развиваются все виды познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствуется предметно-игровая деятельность, развитие коммуникативных навыков у детей.

Все игры по песочной терапии делятся на три направления:

- обучающие игры – направлены на развитие мелкой моторики. Тем самым ребенок говорит, что он чувствует, тем самым развивает речь.

- познавательные игры – с их помощью мы помогаем познать всю

многогранность нашего мира.

- проективные игры – с их помощью мы осуществляем коррекцию в развитии ребенка.

Используются следующие упражнения:

- «Песочный ветер» Ребенок через трубочку «выдувает» рисунок
- «Песочная аппликация». Выполняется на листе бумаги на заданную или произвольную тему.
- «Следы». Создать отпечатки своих ладошек, пальчиков. Можно использовать фигурки животных.
- Проигрывание различных ситуаций, историй.

На песке ребенок имеет возможность отыграть пережитое травматическое событие, используя фигурки из коллекции. Ребенок может несколько раз проигрывать один и тот же сюжет, тем самым снижая его пугающее значение и переструктурируя эмоциональный опыт. Кроме того, ребенок может моделировать развязки историй, расширяя внутренние границы восприятия травмы (снижается жесткая фиксация на определенной последовательности действий в событии) и получая возможность успешного разрешения. Часто детям легче выразить переживания, заменяя реальные объекты фигурами животных.

6. Следующий метод – Релаксация.

Заключительный, в который мы сейчас с вами окунемся. Закройте глаза.

Сядьте по удобнее.

Текст к упражнению «Сад моей души»

Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело обмякло и тяжелая волна расслабления потекла по мышцам.

Сейчас я буду предлагать вам кое-что услышать, ощутить, почувствовать. Не старайтесь специально и не заставляйте себя, просто позвольте себе наблюдать за собой.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота, вы протягиваете руку и открываете их. За ними прекрасный сад. Вы идете по дорожке сада и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение внутренней свободы и легкости. Вы гуляете по дорожкам и вдруг впереди замечаете необычное сияние.

Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Востанет к нему, вы чувствуете – он неповторим и единственен, он

прекрасен. Поговорите с ним и скажите ему, что вы испытываете. Взгляните на мир так, как его видит этот цветок. Угадайте, что он чувствует, что он думает.

А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад, сад вашей души. И вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место.

Приложение 1

I. Направление технологий - стимулирование и сохранение здоровья детей.

1. Пальчиковая гимнастика.
2. Гимнастика для глаз.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки).
5. Хороводные игры.
6. Стретчинг
7. Подвижные и спортивные игры
8. Релаксация
9. Динамическая гимнастика
10. Гимнастика корригирующая
11. Гимнастика ортопедическая

II. Направление технологий - обучение здоровому и правильному образу жизни.

1. Утренняя гимнастика..
2. Бодрящая гимнастика.
3. Занятия по физической культуре.
4. Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.
5. Коммуникативные игры
6. Занятия из серии «Здоровье»

III. Направление технологий - коррекционные здоровьесберегающие методы.

1. Массаж и самомассаж.
2. Артикулярный массаж.
3. Музыкаотерапия.
4. Сказкотерапия.
5. Изотерапия.
6. Логоритмика.
7. Артикуляционная гимнастика.
8. Арт – терапия.
9. Технологии воздействия цветом.