

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Жемчужинка»

Мастер-класс для педагогов
«Здоровьесберегающие технологии
в работе с дошкольниками»

Подготовила и провела
учитель – логопед
Ж. А. Удалова

Январь 2021

Мастер-класс для педагогов: «Здоровьесберегающие
технологии в работе с дошкольниками»

Цель: Распространение педагогического 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.

Ход мастер – класса:

Вступление:

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

А для начала мы с вами проведём *упражнение*, которое называется “*Воздушный шар*” (о ценности здоровья для человека).

Нарисуйте 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 др.). 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 слова из списка. Но шар всё равно снижается и надо ещё сбросить некоторый балласт и вычеркнуть ещё 3 слова из списка. Что вы оставили в списке? (Все зачитывают по кругу свои оставшиеся жизненные ценности, а ведущий записывает их на доске, и 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.)

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная Организация Здравоохранения)

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. (В.А. Сухомлинский)

Хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. То есть можно сделать вывод, что образование и здоровье неразделимы.

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».

Пришло время новых технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность не только сохранения здоровья, но и его укрепления;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

1. *Физкультурные занятия* - это организованная форма обучения. Проводятся 2 раза в неделю в группе и один раз на прогулке.
2. *Утренняя гимнастика* - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

3. *Подвижные и спортивные игры* - это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

4. *Пальчиковая гимнастика* - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.

5. *Артикуляционная гимнастика* - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

6. *Гимнастика для глаз* - это упражнения для снятия глазного напряжения.

7. *Физкультминутки* - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

8. *Бодрящая гимнастика* - это переход от сна к бодрствованию через движения.

9. *Корректирующая гимнастика* - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

10. *Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.*

11. *Физкультурные прогулки.*

12. *Физкультурные досуги, праздники.*

13. *Релаксация.* Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы 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. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

Упражнение для педагогов :«Любопытная Варвара»

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса сделаем релаксирующее упражнение.

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».

Пальчиковая гимнастика – это, как правило, инсценировка детских стихов. Однако пальчиковые игры - это, прежде всего 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, соответственно станут успешнее. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Они хорошо развивают произвольное внимание, координацию и мелкую моторику, которая стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезны всем детям без исключения, особенно тем, у кого речевые проблемы.

«Соки». Загибаем пальчик при произнесении названия каждого сока на одной, а затем на другой, начиная с мизинца:

На здоровье соки пейте,
Но ни капли не пролейте:
Апельсиновый, вишнёвый,
Виноградный, грушевый,
Абрикосовый, клубничный,
Вкус у каждого отличный!
Можно выпить сок томатный,

Он особенно приятный.

Сок моркови и граната

Так полезен вам, ребята!

(Показываем большой палец.)

«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.

Я смотрю, вам уже не терпится придумать или показать что-то самим. Может кто-то из Вас поделится своим вариантом пальчиковой игры, которую вы используете при работе с детьми?

Задание для педагогов

Педагогам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

1) Сбил, скотил – вот колесо.

Сел да поехал. Ах, хорошо!

Оглянулся назад – одни спицы лежат.

2) Жил-был зайчик длинные ушки.

Отморозил зайчик носик на опушке.

Отморозил носик, отморозил хвостик

И поехал греться к ребятишкам в гости.

Там тепло и тихо, волка нет,

И дают морковку на обед.

Массаж ладоней и пальцев рук: «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 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, покатавать 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, оперев острым концом в стол, перехватывая его пальцами.

По карандашу скольжу,

Съехать вниз скорей спешу.

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

Массаж с прищепками

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустипшия — 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!».

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и 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.

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик слегка сжимая ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика для глаз: «Солнышко»

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

Лучиками провело и погладило, и погладило.

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз.

С успехом в своей работе использую 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.

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

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Упражнение с педагогами:

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладонки вверх,

Ладонки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

«Зеркальное рисование». Это рисование двумя руками одновременно, при выполнении этого задания расслабляются руки и глаза, способствует синхронизации работы полушарий головного мозга, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии речи детей.

Спасибо. Эти упражнения способствуют синхронизации работы полушарий головного мозга, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии речи детей.

Что же такое биоэнергопластика?

Биоэнергопластика является новым и интересным направлением работы по развитию речи детей и включает в себя три понятия: био – человек, энергия – сила, пластика- движение. Биоэнергопластика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата, что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме.

Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение, при этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.

Уважаемые коллеги, предлагаю выполнить упражнение на развитие биоэнергопластики. Сначала я вам покажу, а затем выполним вместе.

«Дятел»

Тук-тук-тук,

Тук-тук-тук,

Раздаётся чей-то стук.

На первую строчку – постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой, на вторую – наоборот, постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, отчётливо произнося звук «д-д-д-д»

Это дятел на сосне

Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, многократно и отчётливо произнося «д-д-д-д»

Долбит клювом по коре.

А сейчас давайте попробуем повторить упражнение вместе. Приготовились?

-Спасибо, молодцы, у вас замечательно получилось.

На примере данного упражнения мы увидели, как происходит соединение артикуляционного аппарата с движениями рук.

Итог мастер - класса

- Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для развития речи детей. Данные приёмы я использую в своей работе и могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на речевое развитие, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

И 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 тёплый 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 мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы Вы и я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

Литература:

1. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4 - 7 лет, Издательство «Учитель», 2008.
2. Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Издательство «Учитель», 2008.
3. Кареева Т.Г. , Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель», 2009.
4. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель», 2007.
5. Арсеновская О.Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду, Издательство «Учитель», 2009.
6. Тарасова Т.А., Власова Л.С., Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008.
7. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Методическое пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/11/14/master-klass-po-teme-zdorovesberegayushchie-tehnologii>