

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 119



Мастер – класс для педагогов «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

подготовила воспитатель
Кучукбаева Евгения Михайловна

Екатеринбург

2018г

Мастер – класс для педагогов «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

Прежде, чем мы начнем, я бы хотела, чтобы вы еще раз друг с другом поздоровались и улыбнулись.

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

Скажем: «Здравствуй», улыбнемся

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

За руки возьмемся, еще раз улыбнемся.

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка — это самая главная задача для родителей и сотрудников детского сада. Для эффективного решения данной задачи в детских садах используются **здоровьесберегающие технологии** - это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, точечный самомассаж, релаксация, подвижные игры и другие.

Важно помнить, что Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Благодаря использованию здоровьесберегающим технологиям у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижается утомляемость;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция.

Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько видов здоровьесберегающих технологий, которые я применяю в своей работе.

1. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика – неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надёжная профилактика ОРВИ. Регулярное занятие

укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребёнка. Заниматься дыхательной гимнастикой желательно на улице, или в помещении, которое было хорошо проветрено.

- ❖ «Гуси летят». Гуси высоко летят, на детей они глядят. (1 – руки поднять в стороны, вдох; 2 – руки опустить вниз со звуком «Г-у-у», выдох. 4 раза.)
- ❖ «Петушки». Крыльями взмахнул петух. Всех он разбудил нас вдруг. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».
- ❖ «Обнимашки». И.п: стоя, руки перед собой.
На счет 1 – руки в стороны, вдох.
2 – ребенок обхватывает руками свои плечи, выдох.

2. Упражнения на развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика развивает ловкость пальцев, их подвижность, а весёлые стишки помогают детям снять моральное напряжение.

Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.

❖ **«Капуста»**

*Мы капусту, рубим, рубим,
Мы капусту жмем, жмем.
Мы капусту солим, солим,
Мы морковку трем, трем,
А потом в рот кладем.*

❖ **Массаж грецким орехом:**

*Наш орешек-фантазёр.
Он отличный массажёр.
Весь узорчатый бочёк –
Укрепляет кулачёк!*

(Зажимаем орех в ладони и на каждую фразу с силой сжимаем кулак. Повтор на другой руке).

❖ **Массаж шишками ели:**

*Ёлка шишку подарила,
И ребят всех научила:
По ладошке покатайте,
И немножко по-сжимайте.*

(На раскрытую ладонь кладём шишку и катаем её по кругу ладони / зажимаем и разжимаем ладонь с шишкой в кулак).

❖ **Кто быстрее смотает ленту.** Развивающий материал - лента на палочке. Задание: прокручивая пальцами палочку скрутить ленту в моток.

3. Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стихами.

4. Гимнастика после сна. Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастики желательно сопровождать плавной не громкой музыкой или с помощью алгоритмики. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

5. Артикуляционная гимнастика. Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного звукопроизношения, а также укрепление мышц лица, языка, губ, мягкого неба.

Упражнения должны быть понятны ребенку, доступны, желательно заранее изучены.

6. Релаксационные игры. Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

“Лимон”.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.