

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад № 16 комбинированного вида**

Мастер-класс для педагогов

**«Здоровьесберегающие технологии
в образовательном процессе ДОУ по ФГОС»**



**Составитель: воспитатель
Демидова С.Г.**

г. Кимовск

Мастер-класс для педагогов
«Здоровьесберегающие технологии
в образовательном процессе ДОУ по ФГОС»

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 используемых в практической деятельности с целью повышения их профессиональной компетентности.*

Материал и оборудование: мячики-ежики, массажные дорожки, мешочек с предметами (чеснок, мандарин, мята, мыло, пакетик чая, лук (все положить в киндеры,) по количеству игроков, комочки ваты, коктейльные соломенки, мешочек с бочонками с цифрой, мешочки с песком, ватман с нарисованным стеблем и сердцевинкой цветка, лепестки цветка, фломастеры, игровой материал (коктейльная соломинка, воздушный шар, снежинка, нитки, комочки ваты, мыльные пузыри), рефлексивный кубик.

План проведения:

1. *Вступительное слово.*
2. *Конкурс на лучшую «Цаплю».*
3. *Игра «Мешочек с запахами».*
4. *Дыхательные упражнения.*
5. *Работа по карточкам:*
 - *Карточка №1. - выполнить самомассаж мячом-ежиком.*
 - *Карточка №2. - пройти по массажным дорожкам.*
 - *Карточка №3. - массаж глаз «Ириски от киски».*
 - *Карточка №4. - подвижная игра "Иммунитет".*
 - *Карточка №5. - упражнение для развития мелкой моторики.*
 - *Карточка №6. - выполнение МБАТ «Снеговик».*
 - *Карточка №7. - игра «Море, берег, парус».*
 - *Карточка №8. - гимнастика после сна.*
6. *Игра "Собери букет"*

Ход мастер-класса:

Вступительное слово:

Ведущий:

-«Здоровье - всему голова», - гласит народная мудрость. Быть здоровым - это естественное стремление человека.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовольствие от работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.

Такого человека мы педагоги и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Уважаемые коллеги, я хочу в рамках данного мастер- класса рассказать о своей педагогической «лаборатории оздоровления» и представить Вашему вниманию некоторые формы работы, которые помогают мне реализовать задачи по оздоровлению дошкольников.

Конкурс на лучшую «Цаплю»

Ведущий:

Прошу выйти. Снять обувь и встать в круг.

Объявляю конкурс на лучшую цаплю. По сигналу должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше.

Игра "Цапля" тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

(у кого получилось 2-3 человека отбираются для задания)

Ведущий:

Придумать оздоровительную игру с помощью предложенного игрового материала (коктейльная соломинка, воздушный шар, снежинка, нитки, комочки ваты, мыльные пузыри).

Пока они думают, мы поиграем в игру «Мешочек с запахами».

Игра «Мешочек с запахами»

(мешочек с предметами (чеснок, мандарин, мята, мыло, пакетик чаю, лук(все положить в киндеры,) по количеству игроков. Каждый ребёнок по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достал из мешочка педагог и пытается отгадать его).

Ведущий:

Игра тренирует короткий активный вдох и свободный лёгкий выдох (лечебный метод дыхания А.Н. Стрельниковой). А также вдыхание запаха фитонцидов.

Дыхательные упражнения.

(затем участники представляют результаты деятельности в группах – показывают игры на дыхание с помощью подручного материала. После этого ведущий предлагает свои варианты игр):

«Дворник»

(на столе лежит много комочков ваты или бумаги. В игре могут принять сразу несколько человек. На выдохе нужно очистить «двор» от мусора, поочередно убирая комок за комком)

Ведущий:

Отрабатывается качество выдоха, каждый выдыхает в силу своих возможностей, не усердствуя. Выдувать мыльные пузыри (самый большой, маленький, много).

«По дорожке»

(дуя в коктейльную соломинку по дорожке комочек ваты прокатить).

Ведущий:

Дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний.

Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

Работа по карточкам:

(выбирайте из чудесного мешочка бочонок с цифрой, каждая цифра соответствует карточке с заданиями.)

Карточка №1. - выполнить самомассаж мячом-ежиком.

Ёжик-чудачок

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок:

(ребенок катает мячик-ежик ладонями)

Сто иголок на груди,

Сто булавок позади.

Ходит еж в лесу по травке,

Натыкает на булавки

(ребенок катает мячик-ежик стопой)

Грушу, сливу – всякий плод,

Что под деревом найдет.

(ребенок сжимает мячик-ежик ладонями)

ладонями)

И с подарочком богатым

Возвращается к ребятам.

Ведущий:

Самомассаж влияет на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Карточка №2. - пройти по массажным дорожкам.

Ведущий:

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы; ходьба по массажным коврикам воздействует на биологически активные точки (Стопа – второе сердце человека, отвечающее за жизнь всего организма. Это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и проходят многие важные каналы. Всего здесь расположено более 60 активных зон, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование.

Из истории

Еще тысячи лет тому назад люди заметили: тот, кто много ходит, хорошо себя чувствует, а долгожители – обычно подвижные люди. Нормальная механическая нагрузка на подошвы активизирует работу всего тела: стоит только человеку спустить ноги с кровати и встать, как с подошв во все уголки тела поступают сигналы активации, а стоит только сесть или лечь, как сигналы прекращаются.

Сегодня врачи выявили, что на наших подошвах расположено больше 70 тыс. нервных окончаний. Они связывают отдельные участки поверхности подошв с органами, участками тела и даже с определенными системами организма).

Для профилактики плоскостопия применяются: гимнастика для стоп, массаж стоп, голени, игры для профилактики плоскостопия.

Карточка №3. - массаж глаз «Ириски от киски» (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Всем дает она ириски:
Мышке, лебедю, жуку,

*Прикрыть неплотно глаза
и провести пальцами*

Псу, зайчонку, петуху.

*не надавливая сильно на кожу,
от внутреннего края глаза к
внешнему.*

Рады, рады все гостинцам!

*Совершать круговые движения
зрачками глаз вправо и влево*

Это видим мы по лицам.
Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошке.

*Хлопки в ладоши
Постучать подушечками пальцев
друг о друга.*

Ведущий:

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Карточка №4. - подвижная игра "Иммунитет".

(Выбираются водящие: "Вирус" (1 чел.) и "Иммунитет" (2-3 чел.)- чеснок, лимон и лук). По сигналу "Вирус" старается догнать и "заразить". Т.е. кого "Вирус" "заражает", останавливаются и поднимают руки вверх. "Вылечить" "зараженных" может "Иммунитет»).

Ведущий:

Развитие двигательной активности, дает знания о средствах укрепления здоровья.

Карточка №5. - упражнение для развития мелкой моторики.

«Выгладим платочки для мамы и для дочки»

(Перед каждым играющим положен скомканный лист писчей бумаги. Нужно, пользуясь всеми пальцами обеих рук, разгладить его так, чтобы он не топорщился и чтобы ни один его край не остался загнутым.

Если у которых уже не возникает затруднений при выполнении упражнения, можно предложить сделать тоже самое одной рукой или пользуясь двумя большими пальцами (указательными)).

«Осень»

Ветер по лесу летал,

(плавные, волнообразные движения ладонями)

Ветер листики считал:

(загибают по одному пальчику на обеих руках)

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки — золотой.

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

(Укладывают ладони на колени)

Ведущий:

Развивает мелкую моторику рук, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Карточка №6. - выполнить МБАТ «Снеговик»

Раз и два, раз и два -	<i>Имитируют лепку снежков</i>
Лепим мы снеговика.	
Мы покатаем снежный ком.	<i>Поочередно проводят ладонями по шее справа и слева.</i>
кувырком, кувырком.	
Мы его слепили ловко.	<i>Проводят пальцами по щекам сверху вниз.</i>
Вместо носа есть морковка,	<i>Растирают указательными пальцами крылья носа.</i>
Вместо глазок – угольки,	<i>Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирают лоб.</i>
Ручки – веточки нашли.	<i>Трут ладонями друг о друга.</i>
А на голову – ведро.	<i>Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними</i>
Посмотрите, вот оно!	<i>Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.</i>

Ведущий:

Профилактика простудных заболеваний, развитие мелкой моторики.

Карточка №7.- игра «Море, берег, парус»

(3-5 человек. Построится в шеренгу, принять правильную осанку с мешочком на голове. По сигналу «Море»-шаг назад, «Берег»-шаг вперед, «Парус»-поднять руки вверх).

Правило: если ошибся или уронил мешочек подходит к стене: стоя спиной к стене(пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед)

Ведущий:

Формирование навыка правильной осанки.

Карточка №8. Гимнастика после сна

За дровами мы идем.
За дровами мы идем
И пилу с собой несем.
(Ходьба.)
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку растопить,
Много надо напилить.
(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки.

(Дети делают движения, словно колют дрова.)

А теперь их соберем
И в сарайчик отнесем.

(Наклоны.)

После тяжкого труда
Надо поиграть всегда.

(Медленная ходьба.)

Фиксация и закрепление знаний. "Собери букет"

Мы ознакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые я применяю в своей работе. А теперь прошу Вас заполнить «лепестки» цветов здоровьесберегающими технологиями. Берите каждый по лепестку, напишите технологию и возможность применения ее в своей работе. Например, гимнастика для глаз - использую во время динамической паузы на занятии.

Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)

- Было ли для вас что-то новое?
- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какие у вас сейчас ощущения?

Уважаемые коллеги, мы продемонстрировали вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов используемых в работе с воспитанниками по здоровьесберегающим технологиям. А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО! Мы благодарим всех за внимание, а участников за работу. Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!