

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

Мастер-класс для педагогов

"Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий"



Составитель: воспитатель
Демидова С.Г.

г. Кимовск

Мастер-класс для педагогов

"Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий"

Цель мастер-класса: освоение и последующее применение технологий в практической деятельности педагога-воспитателя.

Задачи:

- Дать определение понятию здоровья.
- Дать определение понятия - технология
- Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Форма проведения: педагогическая мастерская.

План проведения.

1. Знакомство-приветствие.
2. Сообщение на тему «Что такое – здоровье?»
3. Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).
4. Сообщение на тему: «Здоровье сберегающие технологии в нашем детском саду»(из опыта работы)
5. Практическая часть мастер - класса
 - «Помоги себе сам»
 - Несерьезные советы.
 - «Релаксация»
6. Итог мастер-класса

Ход мастер-класса

Ведущий:

- Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня мы с вами хотели бы провести мастер-класс по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

- Начать нашу встречу нам хотелось бы со знакомства, да да именно со знакомства, несмотря на то что мы друг друга знаем. А чтобы мы лучше познакомились друг с другом, давайте поиграем. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, Наталья – настойчивая, Марина – миролюбивая и т.д.

(знакомство-приветствие).

- Итак, мы с вами познакомились, и можем начать работу нашего мастер - класса.

Для начала давайте выясним: для чего нужна работа по физкультурно-оздоровительному воспитанию в дошкольном учреждении? *(Ответы педагогов).*

Действительно, дошкольный возраст специалисты считают самым критическим и наиболее подверженным различным влияниям в жизни ребенка. В этот период ребенок особенно чувствителен к формированию различных отклонений: как физических, так и психических. Характерны быстрый рост, ускорение развития, нарастание силы и подвижности нервных процессов, происходят глубинные перестройки в обмене веществ (это связано с максимальной частотой детских инфекций), меняется формула крови (кровь становится похожа на кровь взрослого), кроме этого, в этот период возможны проявление и формирование хронических и аллергических заболеваний. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Поэтому, здоровью ребенка-дошкольника следует уделять большое внимание и укрепление здоровья идет в большей степени через физическое воспитание. Целью правильного формирования системы физического воспитания здорового, жизнерадостного, выносливого дошкольника с высоким уровнем физического и умственного развития.

Как вы думаете, что такое – здоровье? *(Ответы педагогов)* Я выписала из словаря понятия слова – здоровья и хочу их вам сейчас прочитать.

Здоровье

– это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Здоровье

– это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Здоровье

– это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

Здоровье

– это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

Здоровье

– это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Здоровье

– это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Упражнение «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 (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 инструктор по физической культуре 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.

Ведущий: 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», «золото» и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: «Вы болеете дети?» Все дружно говорят: «Да» - «А чем вас лечат?» - «Таблетками». «А можно быть здоровым без таблеток?» - «Нет!» Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства «ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь».

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».

Сообщение на тему: «Здоровье сберегающие технологии в нашем детском саду»

Сегодня мы поделимся опытом работы по использованию здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду. А что же такое *Технология*?

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным-педагогическим.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Какие здоровьесберегающие технологии вы знаете? (*Ответы педагогов*)

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- *физкультурные занятия*
- *самостоятельная деятельность детей*
- *подвижные игры*
- *утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)*
- *двигательно-оздоровительные физкультминутки*
- *физические упражнения после дневного сна*

- *физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами*
- *физкультурные прогулки (в парк, на стадион)*
- *физкультурные досуги*
- *спортивные праздники*
- *оздоровительные процедуры в водной среде.*

Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

• ***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.

• ***Динамические паузы*** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

• ***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.

• ***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.

• ***Гимнастика пальчиковая*** – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

• ***Гимнастика для глаз*** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

• ***Гимнастика дыхательная*** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

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

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

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

Практическая часть мастер - класса

Кто может сейчас рассказать и показать нам как мы будим и поднимаем детей с кроватей после дневного сна? (Ответы педагогов)

Я для всех возрастных групп подготовила комплексы гимнастики после дневного сна и после мастер – класса по локальной сети отправлю во все группы.

Упражнение «Помоги себе сам».

Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас мы вам предлагаем несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

Несерьезные советы.

- *Гора грязной посуды быстро исчезнет, если уронить на нее гирю.*
- *Каша с маслом будет вкуснее, если добавить в нее еще немного масла.*
- *Стакан будет более блестящий, если помыть его еще и снаружи!*
- *Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.*
- *Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.*
- *Если вы не уверены в свежести вашего дыхания – не дышите.*
- *Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.*
- *Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.*
- *Если хочешь похудеть, ешь голый у зеркала.*
- *Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если не съест его в первый же день.*
- *Ваше платье прослужит вам долгие годы, если ваш муж получает маленькую зарплату.*
- *Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.*
- *Кто в радости живет, того и кручина неймет.*
- *От радости кудри вьются, в печали секутся.*

Эти советы были предложены вам для смеха. Так как смех полезен для духовного и физического состояния человека. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители похихотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

Как бы то ни было, смейтесь для профилактики и лечения! Это лекарство распространяется бесплатно, передается по воздуху, а единственное "побочное действие" - хорошее настроение.

И в заключение нашего семинара мы переходим к рубрике "Релаксация".

«Релаксация»

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Сколько ненужных, бесполезных движений мы делаем и подвергаем нервную систему излишней нагрузке. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоции истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может - релаксация.

Наш мастер – класс "Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий"- подошёл к концу.

Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово.