

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 227 «Березка» общеразвивающего вида г.Барнаул

МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«Здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ»

Составила: Т.В. Воронова
инструктор физ. воспитания

Барнаул

МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ»

Автор: Воронова Татьяна Владимировна, инструктор по физической культуре МБДОУ №227

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста используемые в физкультурно-оздоровительной работе.

Материал: Цветовые буклеты;

Ход мероприятия:

-Добрый день, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (нет или да?)

Деток вы любите? Да или нет ?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю.....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое.

Здоровье психическое.

Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления; повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижает утомляемость; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция; Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корректирующая.

Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурные занятия, ритмика, проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

Коррекционные технологии: технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия.

Задания для педагогов:

1. Педагогам предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом. /Ответы педагогов/.

Цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный - обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый - повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый - как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый - способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле, успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий - помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый - действует мягко, стимулирует, дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

2. В зависимости от выбранного Вами цвета, предлагаю задание-использование здоровьесберегающей технологии:

а/ Красный цвет буклета - Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом:

«Будем мы варить компот, (Левую ладонь держат «ковшиком»,

Фруктов нужно много. (Указательным пальцем правой руки «мешают».)

Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают».)

Угостим честной народ.»

б/ Зеленый цвет буклета - Игровая деятельность

-повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры .

* Вашему вниманию представляю дидактическое пособие «Цветок здоровья»

Беседа по каждому Лепестку цветка.

* Дидактическая игра « Угадай вид спорта по показу»- воспитатель показывает условно любой вид спорта, остальные педагоги угадывают.

в/ Желтый цвет буклета - Эмоциональная сфера

-можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его исходно благополучной психики. При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

* Дидактическая игра « Угадай эмоцию по показу».

г/ Оранжевый цвет буклета - Релаксация

– это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Релаксация «Штанга» (Клюева Н.В.)

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.»

д/ Голубой цвет буклета - Музыкаотерапия

- О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

* Слушание «К Элизе» Л.В. Бетховен

е/ Синий цвет буклета – Гимнастика ортопедическая.

Оздоровительная форма работы по профилактике плоскостопия у детей являются:

-ходьба по коррекционной дорожке, оказывает положительное влияние на все активные точки на стопе, которые активизируют наши внутренние органы. Дорожка используется на физ. занятиях, гимнастике, а также в коррекционной группе для упражнений на равновесие, укрепления мышц стопы и голени.

* «Топоножка» со следами.

* вестибулярная дорожка – змея.

* ребристые дорожки;

(Ходьба по дорожкам с педагогами).

*Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Упражнения без предметов

1. Ходьба на носках с различным положением рук.

2. Ходьба на пятках.

3. Ходьба на наружном крае стоп.

4. Ходьба по канату.

5. Ходьба по гимнастической палке, положенной на пол.

6. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.

№1 «Загрузи машину». Стоя босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут камешки, желуди, небольшие плоды каштанов и складывают в кузов машинки, которую медленно провозит воспитатель.

№2 «Построим лесенку». Стоя или сидя в одну линию. Первый берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает следующему, не опуская на пол. Возле первого лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстаивает лесенку.

№3 «Эстафета». Усложненный вариант предыдущего задания. Передают ногой палочку друг другу, не опуская на пол, соревнуются две команды.

№4 «Нарисуй картину». Сидя на стульчиках, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.