Никонова Инна Владимировна, воспитатель МДОБУ детский сад № 15 города Лабинска, Краснодарского края

Мастер-класс для воспитателей

«Здоровьесберегающие технологий»

**Цель мастер-класса:** Передача педагогического опыта лауреата конкурса «Воспитатель года» в практику работы дошкольных учреждений,представление по использованиюприемов здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательной деятельности детей дошкольного возраста

**Задачи:**

- расширить представления педагогов о роли физкультурно-оздоровительных технологий в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;

- содействовать формированию у педагогов представлений, об использовании игровых приемов, основанных на организации совместной партнерской деятельности педагога и детей;

**Ход мастер – класса:**

- Здравствуйте уважаемые коллеги!

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс. Тема моего мастер – класса: «Использование здоровьесберегающих технологий с целью формирования у детей основ здорового образа жизни»

Уважаемые коллеги, что на ваш взгляд является самым ценным и дорогим в жизни человека? (ответы участников)

Вы правы, и я соглашусь с вами.

А вот когда я впервые задала детям это же вопрос, то услышала такие ответы: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Я задумалась: «Как сделать так, чтобы жизнь и здоровье стали основными ценностями для моих воспитанников?

- И тогда я поставила себе цель - надо прививать детям навыки здорового образа жизни. Ведь недаром [Казахский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8) [советский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) поэт-[акын](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%8B%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%BA%D1%8B%D0%BD), доживший до 99 лет Ж. Жабаев сказал:

«Здоровье ребенка превыше всего, Богатство земли не заменит его. Здоровье не купишь, никто не продаст. Его берегите, как сердце, как глаз!!!»

 А для этого необходимо применять здоровьесберегающие технологии . Вы со мной согласны? А что относится к здоровьесберегающим технологиям?

* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация.
* Пальчиковая гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Физкультурные занятия
* Игротерапия
* Самомассаж
* Точечный массаж
* Коммуникативные игры

Одна из технологий которую я применяю в своей работе это самомассаж. Кто знает, тот обогатит свой опыт, кто не знает, я поделюсь своим опытом. Давайте мы с вами сейчас разогреемся*.* Сядьте поудобнее и повторяйте за мной.

«Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело»

(поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху-вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать

Надо нос нам растирать

(указательным пальцем растираем крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем

Ладони держим козырьком

(прикладываем ко лбу ладони козырьком и растираем его движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело

(раздвигаем указательный и средний палец и растираем перед и за ушами )

Знаем, знаем –да,да,да!

нам простуда не страшна!

(Потирать ладошки друг о друга.)

А теперь уважаемые коллеги давайте с вами подвигаемся:

**Купила бабушка себе курочку** - *Купила бабушка себе курочку*

**курочка по зёрнышку кудах-тах-тах** - *курочка по зёрнышку кудах-тах-тах*

(показывают руками как клюёт курочка)

**Купила бабушка себе уточку** - *Купила бабушка себе уточку*

**Уточка тюрюх-тюх-тюх** - *Уточка тюрюх-тюх-тюх*

(показывают руками как плавает уточка)

**Курочка по зёрнышку кудах-тах-тах** - *Курочка по зёрнышку кудах-тах-тах*

(показывают руками как клюёт курочка)

**Уточка тюрюх-тюх-тюх** - *Уточка тюрюх-тюх-тюх*

(показывают руками как плавает уточка)

**Купила бабушка себе индюшонка** - *Купила бабушка себе индюшонка*

**Индюшонок фалды-балды** - *Индюшонок фалды-балды*

(на слово фалды-рука вправо, балды-влево)

**Курочка по зёрнышку кудах-тах-тах** - *Курочка по зёрнышку кудах-тах-тах*

(показывают руками как клюёт курочка)

**Уточка тюрюх-тюх-тюх** - *Уточка тюрюх-тюх-тюх*

(показывают руками как плавает уточка)

**Индюшонок фалды-балды** - *Индюшонок фалды-балды*

(на слово фалды-рука вправо, балды-влево)

**Купила бабушка себе кисоньку** - *Купила бабушка себе кисоньку*

**А кисуля мяу-мяу** - *А кисуля мяу-мяу*

(показывают, как умывается кошка)

(повторить про курочку, уточку, индюшонка, кисоньку)

**Купила бабушка себе собачонку** - *Купила бабушка себе собачонку*

**Собачонка гав-гав** - *Собачонка гав-гав*

(показывают собачьи уши)

(повторять с начала)

**Купила бабушка себе коровёнку** - *Купила бабушка себе коровёнку*

**Коровёнка муки-муки** - *Коровёнка муки-муки*

(показывают рога коровы)

(повторять с начала)

**Купила бабушка себе поросёнка** - *Купила бабушка себе поросёнка*

**Поросёнок хрюки-хрюки** - *Поросёнок хрюки-хрюки*

(показывают рукой пятачок поросенка)

(повторять с начала)

Ну, а сейчас я предлагаю массаж пальцев рук по методике Су-Джок терапии, данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Мы возьмем с вами шарики. 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 прямыми движениями между 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.

Переходим к следующей технологии это **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

Я смотрю, вам уже не терпится придумать или показать что-то самим, поэтому для следующих упражнений мне понадобится пособия, которые вы можете изготовить самостоятельно:

1. Для пальчиковой гимнастики «Моя семья» необходимы 5 картонных кругов разного цвета, клей карандашный, ножницы и распечатанные лица членов семьи. ( Каждый круг мы разрезаем по диагонали до середины, и склеиваем конус и на верх конуса мы приклеиваем картинку члена семьи и, одевая конусы на пальчики руки, обыгрываем пальчиковую гимнастику)



Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я!
Вот и вся моя семья!

Еще одной очень интересной технологией является дыхательная гимнастика, она положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения

Повышает общую сопротивляемость организма

Я предлагаю изготовить и обыграть пособие для дыхательной гимнастики «Мышка в норке», сделать на основе сложенного пополам картона с вырезанными ходами норку-домик мышки, и конус, сделанный из бумаги, с приклеенными ушками, хвостиком и нарисованными глазками и усиками). Проговаривая слова, на последних словах стихотворения, набрать побольше воздуха и дунуть в конус, попытавшись загнать мышку в норку.

Дыхательная гимнастика «Мышка в норке»

Серенький комок сидит

И бумажкою шуршит

Кошка к мышке подбежала

Мышка в норку убежала

Уважаемые коллеги, сегодня я поделилась с вами некоторыми технологиями, для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые я использую в своей работе. Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников, у детей  повышается работоспособность,  улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное. А закончить сегодняшний мастер-класс хотелось бы такими пожеланиями:

1.Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
2. Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – ваши попутчики.
5. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
8. Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Если вам понравился мой опыт, то я думаю, вы будете применять его в своей работе, а мне остаётся только поблагодарить Вас и пожелать всем удачи.

Литература:

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие /М.П.Асташина. – Омск, 20022.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, 2000, №2 - С.21 – 28.
3. Воротникина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006

4. Доскин В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.-М.: Просвещение, 2002

5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. М., ТЦ Сфера, 2004.
6. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М. : Гардарики, 2007. – 183 с.