

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 211» города Чебоксары Чувашской Республики

МАСТЕР - КЛАСС
для педагогов на тему:

*«Здоровьесберегающие
технологии в ДОУ»*

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Александрова К. И.

Чебоксары 2023

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ.

Задачи:

1. Дать определение понятию «здоровья», «здоровьесберегающая технология», «педагогическая технология»
2. Познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами здоровьесберегающих технологий, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.
3. Освоение нетрадиционных и здоровьесберегающих технологий и их последующее применение в практической деятельности педагога-воспитателя.

1 часть организационная

Воспитатели образуют круг, в центре круга надпись «Здоровье» на подставке.

- Предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем»

-Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю пешие прогулки;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

- Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, в поздравлениях мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком.

2 часть теоретическая.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается.

В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90 % детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравносильный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30 % детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85 % этих детей - потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (*компьютерные игры, посещение разнообразных кружков*).

И поэтому актуально значимым, и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «*здоровьесберегающие технологии*».

Здоровьесберегающие педагогические технологии.

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 технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами, целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Виды здоровьесберегающих технологий:

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

В ДОО чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям (далее речь пойдет о педагогических здоровьесберегающих технологиях):

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Педагогические здоровьесберегающие технологии:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Коррекционные технологии
- Стретчинг

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)
- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая -

Физкультурные занятия

- Проблемно-игровые: игротренинги, игро- терапия
- Коммуникативные игры
- Серия занятий «Уроки здоровья»
- Точечный самомассаж
- Технологии музыкального воздействия
- Арт-терапия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика

Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДООУ зависит от:

- типа дошкольного учреждения
- конкретных условий дошкольного образовательного учреждения
- организации здоровьесберегающей среды
- от программы, по которой работают педагоги
- продолжительности пребывания детей в ДООУ
- от показателей здоровья детей
- профессиональной компетентности педагогов.

Рекомендации по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий в ДООУ

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. Рекомендуются 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. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогудать 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. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые игротренинги, игротерапия – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Уроки здоровья» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Самомассаж. В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (*специальные модули*).

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Арт-терапия. Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Психогимнастика – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Фонетическая ритмика – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать больше положительных эмоций
- Желайте себе и окружающим только добра!

Принципы здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- «Не навреди!»

- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

2 часть Практика

Деление на минигруппы. Предлагаю педагогам выбрать по желанию цветовую полосу. Цветотерапия

Задания для педагогов

Педагогам предлагается выбрать цветовую полосу и описать ощущения связанные с этим цветом. Под итог

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

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

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

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

4 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.

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

6 Фиолетовый действует мягко, стимулирующее. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

В зависимости от выбранного цвета, педагогам дается задание-использование здоровьесберегающей технологии.

Красный сектор

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

Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком»)

Фруктов нужно много.

Вот: (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.

Фиолетовый сектор

Точечный массаж биологически активных точек «Снеговик»

(профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука. (Вытягивают вперёд поочерёдно руки)

Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков)

Три-четыре, три-четыре, (Поглаживают ладонями шею)

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдём морковь для носа, (Кулачки растирают крылья носа)

угольки найдём для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо, (Приставляют ладони колбу «козырьком» и растирают лоб)

Пусть смеётся он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим. (Поглаживают колени ладошками)

Оранжевый сектор

Самомассаж ушных раковин

Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

Взяли ушки за макушки (Большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули (*Несильно потянуть вверх*)

Пощипали (*Несильные нажимы пальцами*)

Вниз до мочек добежали. (*с постепенным продвижением вниз*)

Мочки надо пощипать: (*Пощипывание в такт речи*)

Пальцами скорей размять. (*Приятным движением разминаем между пальцами*)

Вверх по ушкам проведём (*Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами*)

И к макушкам вновь придём.

Зеленый сектор
(Работают между собой в группе)

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз.

Упражнения с детьми проводятся сидя, спина прямая, ноги свободно опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведём, друзья, сейчас

Упражнения для глаз.

Мы снежинку увидали

Со снежинкой играли. (Берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели. (Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели. (Отвести её влево)

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... (Поднимать снежинки вверх и опускать вниз дети смотрят вверх и вниз)

Все! На землю улеглись. (Положить снежинки на стол, следя только глазками за снежинкой)

Глазки закрываем, (Закрыть ладошками глаза)

Глазки отдыхают.

Желтый сектор
МУЗЫКОТЕРАПИЯ

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.

Упражнение на релаксацию «Солнечные лучики»

Закройте глаза, вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы.

Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо.

Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям...

Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три». Ваша прогулка была чудесной.

Синий сектор
Дыхательная гимнастика

Упражнение ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх я в облака (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

Повторить 3-4 раза.

Итог мастер- класса

- Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования разнообразных методов и приёмов здоровьесберегающих технологий.

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать (*проводится под спокойную музыку*).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «*тук, тук, тук*». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

А мне остаётся только поблагодарить вас за внимание.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!