

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Северная сказка»

**Мастер класс для педагогов
«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ
как основа сохранения здоровья детей
в условиях Крайнего Севера»**

Автор: Смирнова Людмила Владимировна,
воспитатель

г. Новый Уренгой, 2024 г.

Краткая аннотация

Мастер-класс разработан с целью повышения знаний педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Педагогам предложены для ознакомления новые формы работы в образовательной области «Физическое развитие» с учетом ФГОС. Мастер класс рассчитан на педагогов ДОУ с целью заинтересованности в работе по- новому.

Пояснительная записка

Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, но на первом месте всегда остаётся здоровье наших детей! Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Сегодня недостаточно тех мероприятий которые мы проводим обычно, т.е физминутки, игры и пальчиковые гимнастики. Необходимы новые формы и методы работы. Предлагаемые Здоровьесберегающие технологии, надеюсь, знакомы всем специалистам. Я предлагаю новый взгляд на традиционные средства оздоровления. В сочетании с методами здоровьесбережения эти средства становятся действенной силой решения важнейших задач сохранения физического и психического здоровья. Мастер класс рассчитан на педагогов с целью заинтересованности в работе по- новому. Моя позиция в воспитании такова: «Если мы будем учить детей так, как мы учили вчера, мы украдем у детей завтра». (Джон Дьюи)

Цель: Повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Ознакомить с новыми формами работы.

Задачи: Освоение на практике новых здоровьесберегающих технологий.

Условия реализации: Обязательное использование ИКТ.

Выразительные средства: ИКТ (презентация), музыкальное сопровождение.

Ожидаемые результаты: Снятие физического и психического напряжения, получение информации, которая поможет в дальнейшей работе.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО:

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В своей работе мы используем как традиционные, так и нетрадиционные методы: коррекционную гимнастику для глаз, массаж и самомассаж, Су - Джок - терапию, дыхательную гимнастику, релаксацию. Несомненно, что перечисленные выше методы являются

составляющими здоровьесберегающих технологий. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с некоторыми методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

I ЧАСТЬ: «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ»

Задания для педагогов

Педагогам предлагается «Цветик –семицветик».

Необходимо оторвать лепесток, и выполнить предложенное задание.

1. Красный лепесток –

- 1) *Гранатовый сок полезен при анемии?* В нем нет железа, это миф.
- 2) *Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы?* Массаж полезен.
- 3) *Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах?* Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.

2. Оранжевый лепесток

- 1) *Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет?* Помогает, так как улучшает ток крови и лимфы.
- 2) *Физическими упражнениями лучше заниматься вечером?* Лучше заниматься физкультурой утром.
- 3) *Черная смородина улучшает состояние суставов?* Улучшает, в смородине много витамина С.

3. Желтый лепесток

Назвать пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье

Будет здоровье – будет - все

Здоровье за деньги не купишь

В здоровом теле – здоровый дух

Здоровье – это движение

Здоровому и врач не надобен

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок и т.д.

4. Зеленый лепесток

- 1) *Телевизор можно смотреть в темноте?* Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.
- 2) *Препараты черники влияют на зрение?* Польза черники — это вымысел.
- 3) *Подушка из синтепона может вызвать головную боль?* Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.

5. Голубой лепесток

- 1) *Болгарский перец полезен для суставов?* Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.
- 2) *Многие полагают, что спать на животе не件зно.* Это действительно так. Лучшей является для сна поза на боку. Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды шеи, будет давление внутри брюшной полости, желудочный сок будет забрасываться в пищевод.
- 3) *Молоко件зно пить на ночь?* Полезно, оно улучшит сон.
- 4) *Вредно ли для зрения читать лежа?* Это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются.

6. Синий лепесток

- 1) Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
- 2) Детский зимний транспорт? (санки)
- 3) Коньки на лето? (ролики)

7. Розовый лепесток

Продолжи фразу:

- Холода не бойся, сам по пояс... (мойся).
- Курить – здоровью (вредить).
- Кто спортом занимается, тот силы ... (набирается).
- Здоровье дороже ... (богатства).
- Солнце, воздух и вода ... (наши верные друзья).

Презентация

1 слайд.

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду в рамках реализации ФГОС ДО»

2 слайд.

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак

3 слайд.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

4 слайд.

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.

5 слайд.

Задачи здоровьесбережения

- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения

6 слайд.

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

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

7 слайд.

Технологии сохранения и стимулирования

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Бодрящая гимнастика

8 слайд.

Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Точечный массаж
- Занятия в бассейне
- Проблемно – игровые и коммуникативные игры

9 слайд.

Коррекционные технологии

- Артикуляционная гимнастика
- Сказкотерапия
- Цветотерапия
- Арт –терапия
- Су-Джок терапия
- Музыкаотерапия

10 слайд.

Гимнастика пальчиковая

1. Способствует овладению навыкам мелкой моторики

2. Помогает развивать речь
3. Повышает работоспособность коры головного мозга
4. Развивает психические способности: мышление, память, воображение
5. Снимает тревожность

11 слайд.

Дыхательная гимнастика

1. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
2. Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание
3. Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения
4. Повышает общую сопротивляемость организма

12 слайд.

Су-Джок терапия

1. Воздействует на биологически активные точки организма
2. Стимулирует речевые зоны коры головного мозга
3. Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом
4. Развивает мелкую моторику рук
5. Развивает память, внимание, связную речь

13 слайд.

Точечный массаж и самомассаж

1. Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье
2. Является профилактикой простудных заболеваний
3. Повышает жизненный тонус у детей
4. Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

14 слайд.

Гимнастика для глаз

- Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз
- Укрепляет мышцы глаз
- Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

15 слайд.

Релаксация

- Учит детей расслабляться
- Способствует концентрации внимания
- Помогает снять напряжение
- Снимает возбуждение

16 слайд.

Музыкотерапия

- Повышает иммунитет детей
- Снимает напряжение и раздражительность
- Снимает головную боль
- Восстанавливает спокойное дыхание

17 слайд.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

18 слайд.

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

II ЧАСТЬ: «ПРАКТИЧЕСКАЯ»

1. Гимнастика для глаз.

Зрение — основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться — важнейшая задача родителей и педагогов.

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

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.

Вот стоит осенний лес! *(выполняют круговые движения глазами)*
В нем много сказок и чудес.
Слева – сосны, справа – дуб. *(влево, вправо)*
Дятел сверху тук да тук. *(вверх, вниз)*
Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домой.

2. Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики.
2. Помогает развивать речь.

3. Повышает работоспособность коры головного мозга.
4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
5. Снимает тревожность

Педагоги, выполняют пальчиковую гимнастику:

Будем мы варить компот, *(Левую ладошку держат «ковшиком»,*
Фруктов нужно много. Вот: *указательным пальцем правой*
руки «мешают».)

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальчики по одному,*
Грушу будем мы рубить. *начиная с большого.)*

Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.

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

Угостим честной народ.

«Зима»

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибать пальчики по одному)*

Мы во двор пришли гулять.

Бабу снежную лепили. *(Имитировать лепку комков)*

Птичек крошками кормили, *(Крошить хлебушек всеми пальчиками)*

С горки мы потом катались. *(Вести указательным пальцем правой*
руки по ладони левой руки)

А еще в снегу валялись. *(Класть ладошки на стол то одной, то*
другой стороной)

Все в снегу домой пришли, *(Отряхивать ладошки)*

Съели суп и спать легли. *(Производить движения воображаемой*
ложкой, положить руки под щеку)

3 Дорожка Здоровья.

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять

профилактике данного заболевания. Для профилактики плоскостопия применяем нестандартное оборудование, изготовленное родителями и педагогами.

Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности, используем разные виды ходьбы. Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют. И сейчас предлагаю вам пройти по дорожке здоровья, по которой наши дети ходят босиком.

Гости 2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.

4 Физкультминутка

Топай, мишка,
Хлопай, мишка,
Приседай со мной, братишка.
Руки вверх, вперед и вниз.
Улыбайся и садись.

Быстро встаньте.
Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

5 Фиточай

Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений.

Это одно из древнейших лечебных средств.

Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус.

Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней.

Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом.

Чай с шиповником – это не просто напиток, но также и уникальная кладезь витаминов, дарящая организму жизненные силы!

В первую очередь, плоды шиповника славятся своими бактерицидными и фитонцидными свойствами. Это означает, что чай, настой и отвар из шиповника замедляют рост или полностью убивают патогенную микрофлору: бактерий, вирусы, грибки. Именно поэтому так важно пить шиповниковый чай в разгар эпидемий.

Отдельного внимания заслуживает высокое содержание витаминов в шиповнике. Это настоящий поливитаминный комплекс: А, Е, Р, К, В2 и просто огромное количество витамина С. В шиповнике содержится много железа, фосфора, эфирных масел и дубильных веществ. Благодаря этому чай и настой шиповника могут использоваться как общеукрепляющее средство при общей слабости, малокровии, в период выздоровления после болезни.

Настой из шиповника для детей

Этот прекрасный напиток полезен и детям, особенно тем, кто страдает частыми простудами и болезнями горла, он поможет быстрее восстановиться после болезни, улучшит аппетит, восстановит силы и способность к обучению.

Также полезен шиповник детям с дисбактериозом и хроническими заболеваниями кишечника, он улучшает пищеварение, уменьшает болезненные спазмы.

Как правило, дети, даже самые маленькие, с удовольствием пьют настой шиповника, а чтобы улучшить его вкус, можно добавить апельсиновый сок или положить дольку лимона.

Мята имеет набор полезных свойств и используется в лечении и профилактике множества заболеваний. Содержание в ней эфирного масла составляет 3%, мята содержит пинен, пиперитон, дубильные вещества. Существует больше 25 видов растения. Кроме ментола, в мяте содержится аскорбиновая кислота и каротин.

К полезным свойствам мяты относятся:

- болеутоляющее;
- сосудорасширяющее;
- успокаивающее;

- тонизирующее и т. д.

Чай с мятой хорошо помогает при лечении простудных и вирусных заболеваний. Свежий чай избавит от головной боли и мигрени, устранит первые симптомы простуды.

На взрослый организм, **чай с мятой** влияет успокаивающе. Но вот влияние на организм ребенка до конца не известно. Мята, содержание в ней ментола, может спровоцировать у ребенка аллергию, кожный зуд, сыпь. Чай с мятой следует давать ребенку старше 3 лет, и желательно после консультации с педиатром, чтобы избежать неблагоприятных последствий.

6. «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. Уважаемые коллеги и сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие.

Включается звуки лесного водопада

Закройте, пожалуйста, глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Расслабьтесь. Представьте себе жаркий летний день. Вы идете по лесной тропинке, вдыхаете аромат разнотравья, слушаете пение птиц... И вот вы слышите необычный звук. Вам интересно, что это, и вы идете на этот звук. И неожиданно перед вами появляется водопад. Несмотря на палящую жару, воздух здесь свежий. Капли воды попадают вам на лицо, руки... Вы делаете робкие шаги в воду и становитесь под водопад. Вода чистая и теплая. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы, мягко струятся по шее, спине, рукам, ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом — пусть вода омойт ваше лицо, тело, унесет все тревоги, неприятности, усталость... Вы почувствуете легкость во всем теле. Выйдите из водопада, пусть солнце согреет и

обсушит вас... Пора возвращаться обратно. Оставьте в памяти те приятные впечатления, которые вам удалось получить от этого путешествия... Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза. Потянитесь.

Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.

Спасибо, что вы нашли время. Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной.