**Мастер – класс на тему:**

**«Использование здоровье сберегающих технологий в ДОУ»**



Подготовила: инструктор ФК

Феоктистова Е.Н

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:*

*забота о здоровье – это важнейший* *труд воспитателя.*

*От жизнерадостности,* *бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*В.А. Сухомлинский*

**Цель:** применение здоровье сберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:**

* Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
* Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
* формирование элементарных представлений о здоровье сберегающих технологиях и возможностях их применения,
* познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие здоровье воспитанников.

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 здоровье сберегающие 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: закаливание, пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, дыхательную гимнастику, релаксацию. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровье сберегающих технологий.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению ***закаливающих процедур*,**способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физического воспитания, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

***Подвижная игра***занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные ***упражнения*** в основных видах движений:

* Бег и ходьба
* Прыжки
* Метание, бросание и ловля мяча
* Упражнения на полосе препятствий

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является ***утренняя гимнастика***.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

***Пальчиковая гимнастика***решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;

- развивает эмоциональную выразительность;

- повышает работоспособность головного мозга;

- развивает внимание, память, воображение;

- способствует развитию пространственного мышления;

- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх.

*«Дружные пальчики»*
Эти пальчики щипают,  (*Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*
Эти пальчики гуляют, (*Указательный и средний "идут" по другой руке.*
Эти - любят поболтать, (*Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*
Эти - тихо подремать, (*Безымянный и мизинец прижимаем к ладони).*
А большой с мизинцем братцем
Могут чисто умываться. *Крутим большим пальцем вокруг мизинца)*

 С успехом в своей работе используем элементы ***точечного массажа.*** Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

***Самомассаж***- это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистонией. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Самомассаж кистей рук, является средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.

*«Месим тесто»*

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.

 Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.

 Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.

 Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

***Релаксация***– глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

 Умение расслабляться позволяет *устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.*С этой целью в  работе с  детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Каждому *упражнению дается образное название*, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются.  Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей*налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными*.

***«Релаксационные паузы»*** желательно  включать в*режим дня детского сада*.

Упражнения  на *мышечную релаксацию****по контрасту****с напряжением*, может быть использовано  как физкультминутка на занятии, в любом режимном моменте в течении дня; Упражнения на *мышечную релаксацию****по представлению****можно* проводить один раз в день, после дневной прогулки (можно перед сном). Поскольку некоторые из детей испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроев введены *элементы****тактильного****взаимодействия ведущего и ребёнка* («ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

***Дыхательная гимнастика*** - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка, даже когда он здоров.

Известно, что дыхательная гимнастика:

• повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы

• предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:

• укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;

• стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;

• насыщает организм оптимальным количеством кислорода;

• способствует уравновешиванию нервных процессов

Можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

***Главная задача******дыхательной гимнастики для ребенка*** – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

«Раздувайся пузырь,

Раздувайся тугой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь».

Также, часто используется***сказкотерапия****.*

Цель сказкотерапии – решение терапевтических, коррекционных, развивающих, дидактических и релаксационных задач без назидания, путем естественного принятия.

Сказкотерапия помогает поверить в то, что волшебство может происходить у каждого в душе, улучшая одновременно и внутренний мир человека, и мир вокруг, следовательно, сказка имеет возможность вывести человека на высшие ценности и помочь осознать их разнообразную сказкотерапевтическую работу.

*1. Анализ сказки.*Он направлен на осознание, интерпретацию того, что находится за любой сказочной ситуацией, сюжетом и за поведением героя. Основная задача учителя - так спроектировать вопросы, чтобы они подталкивали учеников к осмыслению, размышлению, а не фиксировали результат вспоминания информации.

*2. Рассказывание сказки.* Рассказывание может быть индивидуальным или предлагаться группе детей. При этом вспомнить и рассказать сказку можно от имени любого героя.

*3. Переписывание сказки или ее дописывание*. В сказку могут быть введены другие герои, которые способны изменить ее ход. Учащиеся выбирают тот вариант разрешения сказки, который соответствует их внутреннему состоянию.

*4. Сочинение сказки.* Для усвоения учебной информации учащиеся индивидуально или совместно составляют тематические сказки (по плану учителя, по теме урока или по самостоятельному выбору), для решения проблемных ситуаций, возникающих в классном коллективе могут составляться личностные сказки с использованием метафор. Так же используются сказки, составленные педагогами или совместные детско-взрослые сказки (учитель-ребенок, психолог-ребенок, родитель-ребенок).

*5. Проигрывание эпизодов сказки.* Можно предложить детям сделать постановку сказки, можно проиграть ее с помощью кукол или показать отдельные эпизоды с помощью пантомимы. Данная деятельность дает ученикам возможность прочувствовать эмоционально значимые ситуации, а так же способствует творческому перевоплощению школьников.

*6. Рисование по мотивам сказки.* Рисование дает возможность целостного восприятия информации, материализует мысли и эмоции.

Таким образом, одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает создание здоровье сберегающей среды.  Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберсгающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

* *Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)*
* Было ли для вас что-то новое?
* Как вы себя сейчас чувствуете?
* Какие у вас сейчас ощущения?

Перед нами огромная вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов используемых в работе с воспитанниками по здоровье сберегающим технологиям.

СПАСИБО!