

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Солнышко» г. Южи
155630, Ивановская область, г. Южа, ул. Ковровская, д.1-Б**

Тел. 8-49347- 2-18-28, dou_solnishko@rambler.ru

**Мастер-класс для воспитателей
«Здоровьесберегающие
технологии в ДОУ».**

Старший воспитатель: Кузнецова Марина Валерьевна

2019г.

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

Цель: Распространение педагогического опыта по применению **здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.**

Задачи:

- Формирование элементарных представлений о **здоровьесберегающих технологиях** и возможностях их применения.
- Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на **здоровье воспитанников.**
- Познакомить с методикой их проведения.

Материал: Презентация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», белый лист формата А4, карандаш.

Ход мастер – класса:

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами проводим мастер-класс по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Прежде чем мы будем говорить о главном, давайте выполним с вами задание, которое называется *«Воздушный шар» (Слайд 1)*

На столе лежат листочки. На них надо нарисовать воздушный шар, который летит над землей и дорисовать человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, над вами голубое небо. С собой в путешествие вы возьмете 9 ценностей. (Например: деньги, **здоровье**, семья, работа, любовь, счастье, красота, дружба, отпуск и

т. д.) А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт (вычеркните 3 ценности (*а потом еще 3*) слова из списка.

В вашем списке должны остаться те ценности, без которых вы не представляете своей жизни. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: “Я живу недаром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно. Поднимите руки, у кого осталось в списке **здоровье**? Молодцы!

(Слайд 2)Свой **мастер**-класс я хочу начать с замечательных слов казахского поэта

Жамыла Жабаяева:

«Здоровье народа превыше всего,

Богатство земли не заменит его

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз»

Когда воспитатель спрашивает у детей «Вы когда -нибудь болели?» все дружно говорят: «Да» - А чем вас лечили?» - «Таблетками, уколами» - «А можно быть **здоровыми без таблеток?** – Нет!»!

(Слайд 3) Писатель, педагог Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть **здоровыми и сильными**, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Для эффективного решения проблемы **здоровья** детей в дошкольном учреждении, используются элементы **здоровьесберегающих технологий**. Что же это такое? Это система мер, направленных на укрепление и сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

(Слайд 4) В работе педагога, применяются традиционные и нетрадиционные формы работы. Как вы думаете, традиционные формы – какие? (ответы - физкультура, гимнастика, закаливание, прогулка и т. п.). Правильно, молодцы. А нетрадиционные -? (пальчиковая гимнастика, точечный массаж, взаимомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз).

1. Для выполнения практической части я даю задание вам и вам.

Из каждой команды выбирается по одному участнику. Нужно придумать движения, и продемонстрировать гимнастику, в соответствии с текстом). Пока участники готовятся, работа ведется с оставшимися участниками команды.

(Слайд 5) - В работе по укреплению **здоровья** детей используется точечный массаж. 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.

Я предлагаю Вам выполнить вместе со мной точечный массаж. «Неболейка». (Слайд 6)

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело (поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху – вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо нос нам растирать (указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем,

Ладони держим козырьком (прикладывают ко лбу ладони козырьком и растирают его движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают перед, и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да! *(растирают кисти рук)*

Нам простуда не страшна! *(хлопки в ладоши)*

(Слайд 7) Переходим к дыхательной гимнастике. Дыхательная гимнастика способствует повышению тонуса ребёнка и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Выполним упражнения, которые регулируют дыхательных ритм.

- Воздух набираем через нос (плечи не поднимать, выдох должен быть длительным и плавным, необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки *(для начала их можно придерживать руками)* *(3 раза)*

(Слайд8) «Гимнастика для глаз». Регулярная гимнастика для глаз способствует снижению утомляемости, укрепляет мышцы и служит профилактикой нарушения зрения.

Упражнение «Часы». Давайте попробуем сделать. Вы помните, как идут часы? Какую песенку они поют? *(Тик – так, тик – так)*

А теперь давайте представим, что наши глазки – это и есть часы. Нужно не поворачивая головы, водить только глазами вправо – влево, вправо – влево и приговаривать: тик – так, тик – так. Остановились часы *(закрываем глаза)* И снова часики пошли. *(И так чередовать 3)*

- А теперь посмотрим, что приготовили наши помощники. Одной из форм **оздоровительной** работы является – пальчиковая гимнастика. *(Слайд 9)*. Игры с пальчиками не только способствует развитию пластики рук, они прекрасно тренирует память и речь детей. Ведь каждый раз мы проговариваем весь текст громко, четко и эмоционально, поэтому дети его легко запоминают и повторяют.

- Вам было дано задание. Кто первый. Прочитайте задание

1 участник «Кораблик»

По реке плывёт кораблик,

Он плывёт издалека,

На кораблике четыре,

Очень храбрых моряка.

У них ушки на макушке,
У них длинные хвосты,
И страшны им только кошки,
Только кошки и коты.

2 участник «Дом»

Я хочу построить дом,
Чтоб окошко было в нём,
Чтоб у дома дверь была,
Рядом чтоб сосна росла.
Чтоб вокруг забор стоял,
Пёс ворота охранял,
Солнце было, дождик шёл,
И тюльпан в саду расцвёл!

Итог мастер- класса:

Уважаемые коллеги, подводя итог нашей с вами работы, хочется еще раз подчеркнуть важность работы с детьми по **здоровьесбережению**.

(Слайд 10). «**Здоровье** – это бесценный дар природы,

Оно дается, увы, не навечно и его нужно беречь»

Я благодарю всех за активную работу. Вы отлично потрудились. Пусть вы и ваши детки всегда будут **здоровы!**