

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20 города Липецка**

**Мастер-класс для молодых воспитателей на тему:
«Здоровьесберегающие технологии в ОУ»**

Подготовила и провела Орехова Е.В.

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

Ход мастер – класса

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня наш мастер-класс будет проходить под девизом: *«Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»*

Но прежде, чем мы начнем, я бы хотела, чтобы вы выполнили следующее задание, которое называется *«Воздушный шар»*

Я сейчас раздам листочки. Нарисуйте на нем воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей, важные для вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и т.д.)

А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

(Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ведущий ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих.

Например: 1 место – здоровье, 2 место – семья и т. д.)

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье - неразделимы.

Когда впервые детям задаешь вопрос *«что же самое дорогое и ценное в жизни человека»*, то чаще всего слышишь в ответ: *«деньги»*, *«машина»*, и т. д. Иногда после наводящих вопросов называют *«здоровье»*, *«жизнь»*, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей.

Спрашиваешь: *«Вы болеете?»* все дружно говорят: *«Да»*

- А чем вас лечат?»

- *«Таблетками»*.

- *«А можно быть здоровыми без таблеток?»*

- *Нет!»*

Такие слова говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства ребенок выносит то, что сохраняет потом на всю жизнь.

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 здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка 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 использую как традиционные, так и нетрадиционные методы: пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, Су–Джок – терапию, дыхательную гимнастику, музыкотерапию, релаксацию, гимнастику для глаз. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющей здоровьесберегающих технологий.

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

1. Одними из форм оздоровительной работы являются – Пальчиковая гимнастика и дыхательная гимнастика. Я вам предлагаю разделиться на команды. (У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом)

1 команда: Сбил, сколотил – вот колесо.

Сел да поехал. Ах, хорошо!

Оглянулся назад – одни спицы лежат.

2 команда: Жил – был зайчик длинные ушки.

Отморозил зайчик носик на опушке.

Отморозил носик, отморозил хвостик

И поехал греться к ребятишкам в гости.

2. А пока команды готовятся, мы с вами сделаем упражнение по дыхательной гимнастике. Это упражнение называется «Гуси шипят»,

И. п. Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «РАЗ, два, три, четыре» - наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-Ш-Ш-Ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

3. Следующий метод, с которым я вас познакомлю, Су-Джок терапия. Су-Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су-кисть, Джок-стопа. Су-Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма (Направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений)

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

«Ежик»

Катится колючий ежик, 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 еж в темный лес, где ты живешь!

(Кладем в ладонь шарик и берем подушками пальцев)

4. С успехом в своей работе использую элементы точечного массажа.

Ученым 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. Давайте выполним упражнение, его можно делать, как сидя, так и стоя.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, применять и надевать
А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку.
А сюда браслетики, красивые манжетки.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

5. Следующий метод «Гимнастика для глаз». Регулярная гимнастика для глаз, способствует улучшению и сохранению остроты зрения, улучшению мышц глаза и стенок кровеносных сосудов.

Упражнение «Часы» Приступим к выполнению.

Вы помните, как идут часы, и 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 – 4 раза*)

6. Следующий метод – Релаксация.

Сядьте по удобнее. Представьте себе, что вы загораете у моря, на солнышке. Солнышко греет ваше лицо. (*Поднять лицо вверх*). Вы расслабились, вам хорошо. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (*задержать дыхание*). Солнышко вышло из – за тучки, снова стало жарко – все расслабились (*на выдохе*) Повторить 3 – 4 раза.

7. И последний метод – это Музыкаотерапия. Музыкаотерапия – это когда слушают музыку. 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, успокаивает нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. (Прослушивание Л. В. Бетховена «К Элизе»)

Вот на такой приятной ноте мы и закончим. Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. Все упражнения, которые мы с вами выполняли, вы можете выполнять и с детьми дома. До свидания.