

Ленинградская область Всеволожский район
Муниципальное общеобразовательной бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Кудровский центр образования №1»
дошкольное отделение №1

Конспект мастер-класса для педагогов по теме:

«Роль здоровьесберегающих технологий в развитии детей дошкольного
возраста в современном образовательном пространстве ДОУ»

Инструктор по физическому воспитанию:

Евстратова Н.А.

г. Кудрово

2021 г.

Цель: расширение знаний воспитателей о применении здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задача: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

Предварительная работа: сбор информации о современных здоровьесберегающих технологиях; подбор подходящих технологий к занимающимся в ДОУ; практическая работа с занимающимися в рамках занятий физической культурой.

Введение.

Ведущим показателем здоровья ребенка является его способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, включая и социальные условия. Адаптационные возможности растущего организма формируются прежде всего в процессе рационального физического воспитания. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей является костно-мышечная система, все остальные системы развиваются в прямой зависимости от нее.

Один из путей становления физической культуры в XXI веке - разработка и внедрение комплексных оздоровительных программ. Суть этих программ заключается в следующем:

- в повышении роли физического воспитания, как основы здоровья детей;
- в поисках нетрадиционных форм физического воспитания;
- во врачебном контроле;
- в динамичном наблюдении за состоянием здоровья детей;
- в проведении мероприятий по оздоровлению детей совместно с родителями.

Эти и другие задачи лежат в основе актуальности поиска новых здоровьесберегающих технологий для обучения и воспитания

подростающего поколения.

Объект исследования – воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.

Предмет исследования – здоровьесберегающие технологии как средство обеспечения физического здоровья и эмоционального благополучия воспитанников ДОУ.

Основная часть

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь мне откажетесь? (нет или да)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Ещё об одном спрошу вас тогда

Активными все будете? (нет или да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс ««Роль здоровьесберегающих технологий в развитии детей дошкольного возраста в современном образовательном пространстве ДОУ»».

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 образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое.

Здоровье психическое.

Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижает утомляемость;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, ритмика, биологическая обратная связь (БОС); проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж

Коррекционные технологии: технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия):

Встанем в круг! Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

«Путешествие по телу»

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,
на руках – запястья, локти,
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь!
Бёдра, пятки, двое стоп,
Голень и голеностоп.
Есть колени и спина,
Но она всего одна!
Есть у нас на голове
уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.
Щёки, нос и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой
Вот что знаем мы с тобой!

Задания для педагогов

Педагогам предлагается выбрать цвет фигуры и описать ощущения, связанные с этим цветом.

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

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

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

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

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.

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

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

(в зависимости от выбранного цвета, педагогам дается задание-использование здоровьесберегающей технологии)

Красный цвет:

Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать 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 цвет:

Игра для развития дыхания «Лабиринт»

Увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм

Выработать плавный, длительный, экономный выдох

Активизировать работу мышц губ

Во время проведения описанных игр и упражнений необходим постоянный контроль педагога за правильностью дыхания.

Оборудование для Игры "Лабиринт"

(сделан на основе фанеры с вырезанными ходами) «шарик»,
сделанный из бумаги или фольги (можно использовать и мячик от настольного тенниса).

Привила проведения игры «ЛАБИРИНТ»:

В игру может играть несколько человек по очереди. С помощью дыхания вывести шарик из лабиринта. Лабиринт устроен так, чтобы во время игры ребёнку приходилось дуть с разной силой (в процессе игры следить за дыханием ребёнка: вдох должен быть через нос, а выдох через рот; щёки не надувать) Также в игре идет закрепление названий геометрических фигур, цветов, предложить самомассаж ладоней.

Зеленый цвет

Игровая деятельность

повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры.

Дидактическая игра «Угадай вид спорта по показу»

Желтый цвет

Эмоциональную сферу можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его исходно благополучной психики. При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

• Дидактическая игра «Угадай эмоцию по показу»

Оранжевый цвет

Релаксация

– это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако

медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными

Сделаем растяжку «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Голубой цвет

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.

Слушание «К Элизе» Л. В. Бетховен

В последнее время в работе коррекционной направленности стали использовать средства рекреации и восстановления, такие как точечный и специальный (восстановительный) массаж, закаливание. Это успокаивает нервную систему, снижает нервное и мышечное напряжение, оказывает благотворное действие на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка.

В заключение необходимо отметить, что процессы жизнедеятельности детского организма, прежде всего зависят от двигательной активности, т.е. чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему, мы воспитываем ловкого и сильного ребенка, развиваем его сердце, легкие и все внутренние органы. Движение - это путь не только к здоровью, но и к интеллекту. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения и самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля, вырабатывается характер.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

Спасибо за внимание!

Литература:

1. Беспалова Т.Б. Использование здоровьесберегающих технологий в подготовительной к школе группе как условие достижения целевых ориентиров дошкольного образования / Т.Б. Беспалова, В.Г. Константинова, С.Г. Царькова // Теория и практика современной науки. – 2019. – № 1 (43). – С. 551-561. – URL: [https://modern-j.ru/domains_data/files/43/BESPALOVA%20T.B.%20\(PEDAGOGIKA\).pdf](https://modern-j.ru/domains_data/files/43/BESPALOVA%20T.B.%20(PEDAGOGIKA).pdf) (дата обращения: 17.10.2019).
2. Кузнецова Ж.В. Модель "здоровьесберегающие технологии" для старших дошкольников" / Ж.В. Кузнецова, Т.А. Швалева // Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 204-207.
3. Купка Л.М. Оздоровление детей старшего дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 2 (9). – С. 147-150.
4. Леонова А.Ю. Использование здоровьесберегающих технологий с детьми подготовительной группы в дошкольной образовательной организации // Образование и личность: методологические и прикладные основания: сб. ст. к междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 223-225.
5. Назаренко Е.В. Здоровьесберегающие технологии. Формирование и поддержание психофизиологической базы у детей подготовительной к школе группы с ОВЗ // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. ст. V междунар. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 202-204.