

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Мастер - класс

«Инновационные здоровьесберегающие технологии для развития физической активности дошкольников»

Инструктор по физической культуре:

Койносова Ольга Владимировна

Тюмень, 2023г.

**Цель**: передача опыта использования  здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ; оптимизация работы по использованию разнообразных технологий для развития двигательной активности и укрепления здоровья дошкольников.

**Задачи:**

* Усовершенствовать знания и навыки педагогов о здоровьесберегающих технологиях.
* Вызвать интерес к инновационным здоровьесберегающим технологиям, повысить профессиональную компетентность педагогов.
* Создать условия для включения всех участников в активную деятельность.
* Создать позитивный эмоциональный настрой.

**Методы и приёмы:** наглядный, репродуктивный, практический.

**Целевая аудитория мастер-класса:** инструктора по физической культуре, воспитатели.

**Инвентари и оборудование:**

* *мешочек*
* *зеркало – 10 шт.*
* *солнце с надписью «здоровье»*
* *мольберт*
* *жёлтый кружок – 2 шт.*
* *лучи – 20 шт.*
* *маркер – 4 шт.*
* *газета*
* *обои – 1 рулон*
* *цветной лист – 10 шт.*

Добрый день уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас в этом зале! Перефразируя изречение древних философов «Педагог – это не сосуд, который нужно наполнить профессиональными знаниями, а прежде всего это факел, который надо зажечь…», я предлагаю нам провести нашу встречу в нетрадиционной форме, в форме интеллектуальной игры «Счастливый случай»

Предлагаю поиграть

И проблемы порешать.

Что-то вспомнить, повторить,

Что не знаем, подучить.

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс. А начать я хочу с цитаты Николая Михайловича Амосова

*«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки*

*физической культуры в детском саду и семье….»*

И конечно же, все уже наверняка поняли, что вся сегодняшняя встреча будет посвящена здоровьесберегающим технологиям. Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья.

Сегодня в дошкольных образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям. На нашем мастер- классе мы  предложим новый взгляд на традиционные средства оздоровления. В сочетании с методами здоровьесбережения эти средства становятся действенной силой решения важнейших задач сохранения физического и психического здоровья детей.

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

А сейчас предлагаю сесть по командам ориентируясь на эмблемы, которые вы получили при входе в спортивный зал.

«Люди сами надевают на себя оковы, завязывают глаза и после этого

удивляются, почему так плохо живется»- эти слова принадлежат Генри Фонда,они помогут нам сбросить напряжение сегодня, и начать первый гейм.

**1 гейм *«Свет мой, зеркальце, скажи»***

Наверное, каждый из нас мечтал в детстве найти клад или владеть сокровищем. А может многим из нас сокровище достается при рождении? Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище.

Во все времена здоровье считалось эквивалентом красоты, а красота – признаком здоровья. Помните содержание сказки А. С. Пушкина *«О мертвой царевне и семи богатырях»*? Чтобы удостовериться в своей красоте, царица доставала волшебное зеркальце и спрашивала у него: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?» Так вот у меня есть чудесный мешочек, и в нём находится предмет, который может показать вам настоящее сокровище. Хотите узнать, что это? (*участники берут из чудесного мешочка маленькие зеркала*).

Сейчас вы увидите самое дорогое, что есть на свете. А теперь можете взглянуть в зеркало. Все увидели самое дорогое? Что же это?  *(ответы участников)*

Молодцы! Самое дорогое – это вы сами. Предлагаю улыбнуться самим себе, погладить себя по голове и сказать: «Я красивая, я замечательная! Я лучше всех на свете!» Вы сами, ваше здоровье и здоровье наших детей  и есть наше  сокровище!

Зеркальце можно положить обратно в мешочек, чтобы оно нас не отвлекало.

Предлагаю каждому педагогу сформулировать определение понятия «Здоровье» и дать свое понимание данного определения.

*В ходе выступлений ведущий фиксирует предлагаемые варианты, отмечая общее и различное в определениях. Ведущий семинара дает несколько определений понятия, принятых в научном мире:*

1. **«Здоровье» - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.** *(Большая советская энциклопедия)*
2. **«Здоровье» - нормальное состояние, правильное функционирование неподвижного организма.***(Толковый словарь Ушакова)*
3. **«Здоровье» - состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном.***(Словарь психологических понятий)*
4. **«Здоровье» - отсутствие болезней, физических дефектов, полное психическое, социально-нравственное и физиологическое благополучие.***(ВОЗ)*

*Педагоги обсуждают и выбирают определения, наиболее полно раскрывающее понятие «Здоровье». Исходя из выбранного определения, педагогам предлагается сформулировать понятие «Здоровый образ жизни».*

**«Здоровый образ жизни» - активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.**

*Аналогично ведется работа над понятием «Здоровьесберегающая технология».*

**«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.**

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности их можно разделить на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- технологии обучения здоровому образу жизни;

- коррекционные технологии;

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

* **Ритмика** проводится 1 раз в неделю. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.
* **Динамические паузы**проводятся во время НОД, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения могут включаться элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
* **Релаксация.** Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело.  С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
* **Пальчиковая гимнастика**проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.
* **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.
* **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
* **Гимнастика после сна** проводится ежедневно после дневного сна 7 -10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, правильной осанки, обширное умывание, полоскание горла отваром трав. Для профилактики плоскостопия используется дорожка здоровья. Дети с удовольствием ходят по ней. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни - это в первую очередь технология воспитания культуры здоровья детей. Цель – формирование осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний по безопасному поведению, а также умение оказывать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь.

***Технологии обучения здоровому образу жизни:***

* **Утренняя гимнастика**проводится ежедневно 7-8 мин. с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
* **Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю по 25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.
* **Серия игровых образовательных ситуаций «Основы здорового образа жизни».**Проводятся 1 раз в неделю в свободное время. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.
* **Самомассаж.** Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.
* **Активный отдых, прогулки** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»).  При проведении досугов, дети приобщаются к участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания.

***Коррекционные технологии:***

* **Артикуляционная гимнастика -**упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.
* **Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, повышенной активности. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.  Используем в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко используем музыку для сопровождения образовательной деятельности дошкольников (на НОД по изодеятельности, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Также музыку используем перед сном, чтобы помочь детям успокоиться и расслабиться.
* **Сказкотерапия.**Позволяет быстро победить стресс. Сказкотерапия лечит застарелые обиды, не дающие развиваться дальше. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**2 гейм *«Я работаю над своим здоровьем»***

А сейчас предлагаю всем встать и образовать круг. Я буду задавать Вам вопросы. Если ответ положительный, то Вы делаете шаг вперед, если ответ отрицательный – остаетесь на месте:

– *я ежедневно делаю утреннюю гимнастику;*

– *я ежедневно совершаю прогулки перед сном;*

– *я посещаю бассейн или тренажерный зал;*

– *я периодически провожу разгрузочные дни;*

– *у меня отсутствуют вредные привычки;*

– *я соблюдаю режим дня;*

– *я правильно питаюсь;*

– *я эмоционально уравновешен;*

– *я выполняю профилактику заболеваний.*

Итак, кто из Вас оказался рядом с серединкой, давайте перевернём и посмотрим, что обозначает эта серединка *«ЗДОРОВЬЕ».* Те, кто оказался рядом с серединкой, значит, они следят за своим здоровьем и ведут здоровый образ жизни, но, а остальные на правильном пути.

Скажите, когда светит солнце у нас у всех прекрасное настроение. Хочется петь, плясать и наслаждаться лучами теплого солнца.

**3 гейм «Солнце здорового образа жизни»**

На мольберте жёлтый круг – это солнце. А у нашего солнца что не достаёт?

*Ответ участников.*

*Из предложенных материалов (бумажный круг, лучи, фломастеры) на мольберте выложить солнце, лучи которого и будут все составляющие здорового образа жизни. Подписать лучи. Каждая команда обосновывает надписи на своих лучах.*

**4 гейм «Психогимнастика»**

***«Летит, летит по небу шар…»***

*Сопровождать стих движениями рук.*

Летит, летит *(имитация руками крыльев)*

По небу *(показать пальцем в небо)*

Шар *(соединить руки перед собой в круг),*

По небу *(показать пальцем в небо)*

Шар *(соединить руки перед собой в круг),*

Летит *(имитация руками крыльев)*.

Но знаем мы *(руки к груди),*

До неба *(показать пальцем в небо)*

Шар *(соединить руки перед собой в круг),*

Никак *(покачать указательным пальцем перед собой)*

Не долететь *(имитация руками крыльев)*.

Я думаю, вы согласитесь со мной, что одной  из важнейших составляющих здоровья является двигательная активность. Особенно актуальна эта тема сейчас, в век компьютеризации, когда наши дети, да и мы сами всё больше проводим времени не в движении, а сидя за компьютерами, вследствие чего появляется нарушение осанки и множество других проблем здоровья.

Какие современные методы обеспечат физическое развитие и двигательную активность ребёнка, какие технологии являются  эффективными в укреплении и сохранении психофизиологического здоровья детей – эти проблемы стоят сегодня перед многими  педагогами.

**5 гейм «Моделирование»**

Предлагаю каждой команде самостоятельно подобрать упражнения, способствующие и направленные на укрепление и сохранение здоровья.

*- для первой команды* ***-*** комплекс ОРУ с нестандартным оборудованием

*(газетой)*

*- для второй команды -* комплекс основных движений (полоса препятствий)

с использованием нестандартного оборудования *(обои)*

Так как мы все профессионалы на подготовку даю 3 минуты.

*(Каждая команда демонстрирует своё задание)*

А сейчас я предлагаю всем встать и за мной движение повторять. Вашему вниманию ритмическая гимнастика с нестандартным оборудованием*(с листом бумаги).*

**6 гейм «МБАТ»**

В заключительной части занятий я использую МБАТ***.*** Все знаете, что это такое? Точечный массаж биологически активных точек.

Например: «Снеговик» или «Белый мельник». Могу сейчас вашему вниманию предложить выполнить.

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

**МБАТ**: **«Путешествие по телу»**

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!

Применение здоровьесберегающих технологий для укрепления психического и физического здоровья дошкольников только в том случае даст положительные результаты, если будет применяться системно, т. е. дыхательные и кинезиологические упражнения желательно проводить ежедневно.

А сейчас мне бы хотелось, чтобы вы приняли активное участие, проанализировали, дали положительную или отрицательную оценку и порекомендовали, что-то новое и необходимое в нашей работе.

В завершении нашего мероприятия, я предлагаю всем встать в круг и улыбнуться друг другу. Улыбка ничего не стоит, но много дает она обогащает тех, кто ее получает. Она длится мгновение, а в памяти остается навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Подарите друг другу улыбку. Улыбайтесь, и вы будете нравиться людям.  
Хочется пожелать всем участникам мастер-класса, творчества, новых идей и успехов в работе.

Большое спасибо за активное участие в работе мастер-класса!