

«Использование Здоровье сберегающих технологий в ДОУ»

Подготовила: Воспитатель МАОУ
«Прогимназия Олимпоник»
Люткина Ольга Алексеевна.

Цель мастер-класса: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения. Формирование у педагогов умения и желание заботиться о своем здоровье как залого успешности в педагогической деятельности.

- **Актуальность:** Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Задачи:

- познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников
- распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе
- познакомить педагогов с элементами ЗСТ с целью повышения их профессиональной компетентности

В.А. Сухомлинский: «Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»



ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА!

- **Здоровый образ жизни** — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.



*Ты счастлив завтра,
если думаешь
о здоровье сегодня!*

10 заповедей здоровья

1.Соблюдайте режим дня!

2.Обращайте больше внимания на питание!

3.Больше двигайтесь!

4.Спите в прохладной комнате!

5.Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6.Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью

7.Гоните прочь уныние и хандру!

8.Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9.Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10.Желайте себе и окружающим только добра!

Здоровье сберегающие технологии

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. **Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

Формы организации здоровьесберегающей работы в дошкольном учреждении:

1. Создание здоровьесберегающей среды

2. Организация здоровьесберегающей работы

3. Создание здоровьесберегающей культуры

4. Создание здоровьесберегающей атмосферы

5. Создание здоровьесберегающей системы

6. Создание здоровьесберегающей сети

7. Создание здоровьесберегающей команды

8. Создание здоровьесберегающей группы

9. Создание здоровьесберегающей семьи

10. Создание здоровьесберегающей школы

11. Создание здоровьесберегающей организации

12. Создание здоровьесберегающей системы

13. Создание здоровьесберегающей сети

14. Создание здоровьесберегающей команды

15. Создание здоровьесберегающей группы

16. Создание здоровьесберегающей семьи

17. Создание здоровьесберегающей школы

18. Создание здоровьесберегающей организации

19. Создание здоровьесберегающей системы

20. Создание здоровьесберегающей сети

21. Создание здоровьесберегающей команды

22. Создание здоровьесберегающей группы

23. Создание здоровьесберегающей семьи

24. Создание здоровьесберегающей школы

25. Создание здоровьесберегающей организации

26. Создание здоровьесберегающей системы

27. Создание здоровьесберегающей сети

28. Создание здоровьесберегающей команды

29. Создание здоровьесберегающей группы

30. Создание здоровьесберегающей семьи

31. Создание здоровьесберегающей школы

32. Создание здоровьесберегающей организации

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

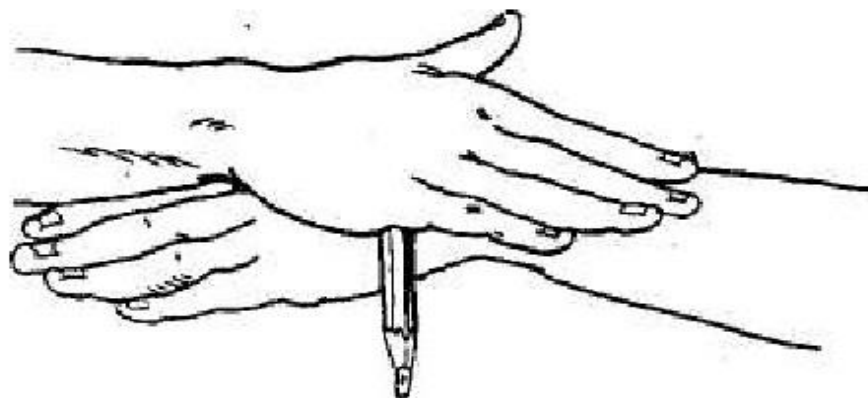
***Берегите свое
здоровье!***



***Ваше здоровье в ваших
руках!***

Самомассаж шестигранным карандашом

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик
Быть послушным научу.

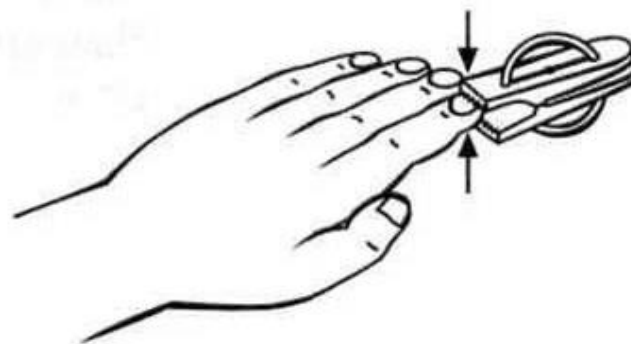


Самомассаж с прищепками

Прищепочка, прищепочка, помоги!

Пальчики ты мне разомни.

Ты по пальчику шагаешь,
Каждый пальчик разминаешь.



Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии

- Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Этапы Су-Джок терапии

Этап 1.

Знакомство детей с массажером (шариком и эластичным кольцом).

Этап 2.

Закрепление знаний в упражнениях (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком и эластичным кольцом в соответствии с текстом).

Этап 3.

Самостоятельное использование массажера детьми в соответствии с потребностями и желаниями.



Массаж пальцев рук «Су-Джок»

- Катится колючий ёжик, 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.
- Бегают туда-сюда, мне щекотно, да, да, да. (движения по пальцам)
- Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь! (кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)
- Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Массаж ладоней.

Ёжик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть —
Ручки будем развивать.

ГЛАВНЫЕ ДОСТОИНСТВА СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ:

- Высокая эффективность
- Абсолютная безопасность применения
- Универсальность метода
- Доступность метода для каждого ребенка
- Простота применения
- Совместная работа



Гимнастика для глаз: «Солнышко»



Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладони вверх,
Ладони вниз,
А теперь их на бочок-
И зажали в кулачок.

Бодрящая гимнастика

Глазки открываются,
Глазки просыпаются,
Потягушки — ножки,
Потягушки — пяточки,
Ручки и ладошки,
Сладкие ребяточки!

Самомассаж

«Путешествие по телу»

- 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. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Сказкотерапия является *здоровьесберегающей технологией*, комплексной системой, направленной на *коррекцию речевых нарушений, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья*, и позволяет в рамках сказки решать обучающие, коррекционные, воспитательные задачи.

**помогает
взаимодействовать с
окружающим миром**

развивает речь

развивает **творческие способности**

**формирует веру в
позитивное разрешение
проблем.**

расширяет сознание

Основная цель **использования приемов сказкотерапии в логопедической работе**: *всестороннее, последовательное развитие речи* детей и связанных с ней *психических процессов*.



Итог мастер- класса

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.



Упражнение «Сказка о разноцветной звезде»



Спасибо за внимание

