Муниципальное автономное дошкольное учреждение Ханты – Мансийского

района«Детский сад «Березка» п. Горноправдинск»

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**«Здоровьесберегающие технологии для укрепления здоровья детей дошкольного возраста»**

Подготовила и провела: воспитатель средней группы комбинированной направленности Девяткова Елена Валентиновна



2025 г.

*СЛАЙД 1фото*

Добрый день, уважаемые педагоги!

Представляю вашему вниманию мастер класс:«Здоровьесберегающие технологии для укрепления здоровья детей».

*СЛАЙД 2*

**Цель моего мастер класса:**распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

* поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;
* раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
* познакомить с методикой их проведения;
* распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий;
* познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

**Ход мастер – класса:**

*Втупление «ДА или НЕТ»:*

-Крикните хором и дружно друзья,

-Помочь откажетесь мне? (Да или Нет)

Детей вы любите?(Да или Нет),

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет?(Да или Нет),

Вам лекции хочется слушать здесь? (Да или Нет)

Я вас понимаю,

Как быть господа?

Проблемы детей решать нам тогда? (Да или Нет)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне?(Нет)

Итак, с прекрасным бодрым настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер – класс: «Здоровьесберегающиетехнологии для укрепления здоровья детей дошкольного возраста».

*СЛАЙД 3*

Итак, назовите ценности, которые наиболее важны для человека? (любовь, семья, деньги, дружба, здоровье, солнце, дети, родители и т. д.) Важно понимать, что **Здоровье – самая важная ценность!** по определениюВсемирная Организация Здравоохраненияздоровье  - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Забота о здоровье** – это важный труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы (Сухомлинский В.А).

От бодрости, физической активности и позитива воспитателя, зависит полноценное развитие детей!

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

* Здоровье физическое;
* Здоровье психическое;
* Здоровье социальное;
* Здоровье нравственное.

*СЛАЙД 4*

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.

*СЛАЙД 5*

**Здоровьесберегающие технологии**- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

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

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

**Технологии обучения здоровому образу жизни**: физкультурные занятия, ритмопластика, проблемно-игровые («Гигиена и здоровье», «Здоровое питание», «Охрана здоровья»), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», массаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС – это технология, включающая в себя комплекс исследовательских, физиологических, профилактических и лечебных процедур, применяется для реабилитации опорно-двигательного аппарата, ЭЭГ, ЭМГ, ЧСС, помощью БОС можно получать информацию о таких физиологических процессах, как мышечная активность, дыхание, кровоснабжение сосудов, сопротивление кожи, [частота сердечных сокращений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D1%81%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9), мозговая активность).

**Коррекционные технологии***:* технологии развития эмоциоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, нейрогимнастика, арт-терапия (лечение творчеством), артикуляционная гимнастика, релаксация, технология музыкального воздействия, сказкотерапия).

Еще один метод **кинезиология -** наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются  американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

*СЛАЙД 6*

*Упражнение с педагогами:*

**«Кулак-ребро-ладонь»**

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

*СЛАЙД 7*

**«Ухо – нос»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

*СЛАЙД 8*

**«Психогимнастика»**Предлагаю участникам встать в круг! Настроиться на двигательную активность! Начнем мы с психогимнастики, потрите ладони, почувствуйте тепло! Покатайте между ладонями воображаемый маленький шарик! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу Здоровья!

*СЛАЙД 9*

**«Су-Джок»**Сейчас мы выполним массаж пальцев рук *«Су-Джок»* - терапия восточной медицины (нужно взять колючие мячики, «колючие ежики»).

Катится колючий ежик,

Нет ни головы, ни ножек,

По ладошке он бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик или массажер слегка сжимая ладонями, прямыми движениями и между ладоней)

По моим 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.

*СЛАЙД 10*

**«Самомассаж»**

Детей необходимо научить приемам самомассажа. Массаж и самомассаж оказывает влияние на клетки мозга, происходит стимуляция тактильных ощущений – это благотворно влияет на развитие речевой функции.

**«Пила»** И.п. – кисть, запястье, предплечье. Ребром правой ладони имитируем пиление по всей поверхности в направлении вверх-вниз.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно,

Надо сильно постараться

И терпения набраться.

Вжик, вжик, вжик, вжик.

**«Утюжок»**И.п. – то же. Правой рукой поглаживаем, растираем, разминаем левую, то же левой рукой.

**«Спиральки»**Каждый палец левой руки поочередно, начиная с мизинца, кладется на четыре пальца правой руки. Большими пальцами правой руки и левой выполняем спиралевидные движения.

*СЛАЙД 11*

**«Кинетический компонент»**

После выполнения самомассажа можно приступить к упражнениям направленных на развитие тактильных ощущений и кинетического компонента двигательного акта, на развитие мозга.

**«Вышли пальчики гулять»**И.п.- раскрытая ладонь правой руки, пальцы поочередно сгибаются, затем в соответствии со словами разгибаются. Затем левая рука и две одновременно в соответствии со словами.

Раз, два, три, четыре, пять

Вышли пальчики гулять,

Раз, два, три, четыре, пять,

В домик спрятались опять.

**«Кулачок»**

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

*СЛАЙД 12*

**«Дыхательная гимнастика»**

Важную роль в оздоровлении играет развитие дыхательного аппарата. Дыхательная гимнастика проводиться в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Мы можем использовать дыхательную гимнастику в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Познакомимся с некоторыми игровыми приемами дыхательной гимнастики.

**«Часики»** И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

1-взмах руками вперед «тик» (вдох)

2-взмах руками назад «так» (выдох)

**«Петушок»**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны - (вдох), а затем хлопнуть

ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку» повторить 5-6 раз.

*СЛАЙД 13*

**«Динамические паузы»**

Проводятся во время занятий, в течение 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятии.

**«Повтори за мной»**Дети выбирают себе упражнение на карточке, и показываю другим участникам динамической паузы, остальные дети выполняют упражнения.

**«Ритмика»**(видеоролик).

*СЛАЙД 14*

*«***Подвижные и спортивные игры»**

Проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, а так же на прогулке, а в групповой комнате проводятся игры малой и средней подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.

**«Прятки»**(дети накрываются прозрачной тканью)

Медведь:

Я хожу, хожу, хожу.

Деток я не нахожу.

Ну куда же мне пойти,

Чтобы деток мне найти.

Что же это за гора?

Да шевелиться она! (подходит к детям, заглядывает и рычит, дети разбегаются на стулья).

*СЛАЙД 15*

**«Сказкотерапия»**

 Используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.  Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Прошла марафон и получила сертификат «Пишем сказку через нейросеть». Узнала, что сказки могут быть дидактические, психокоррекционные, психотерапевтические, медитативные. Пример такой сказки представлю вашему вниманию.

*СЛАЙД 16*

**«Технология музыкального воздействия»**

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы *успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает,* вызывает различные эмоциональные состояния *от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии*. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помним об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.). Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

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

      И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

*СЛАЙД 17*

**Медитация**

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровыми.  Спасибо за внимание!