

МБДОУ детский сад №7 «Буровичок»

**МАСТЕР-
КЛАСС**

для родителей воспитанников

**«Использование здоровьесберегающих
технологий в ДОУ»**

Подготовила и провела:
Гизаева С.С., воспитатель
МБДОУ №7 «Буровичок»

г. Сургут, 2022

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательнообразовательном процессе дошкольного учреждения.

Задачи:

- познакомить родителей 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 родителей с элементами ЗСТ .

Ход:

Воспитатель встречает родителей при входе в группу. Родители занимают свои места.

-Добрый день, уважаемые родители! Спасибо, что нашли время и пришли на родительское собрание.

Представляем вашему вниманию мастер-класс «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Хотелось бы начать со слов великого русского педагога В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

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.

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.

Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Итак, [существует 10 заповедей](#)

- 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!

Пришло время технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья, получили название

«здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

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. 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. **Физкультурные занятия** - это организованная форма обучения. Проводятся 2 раза в неделю в группе и один раз на прогулке.
2. **Утренняя гимнастика** - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.
3. **Подвижные и спортивные игры** - это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.
4. **Пальчиковая гимнастика** - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.
5. **Артикуляционная гимнастика** - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.
6. **Гимнастика для глаз** - это упражнения для снятия глазного напряжения.
7. **Физкультминутки** - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.
8. **Бодрящая гимнастика** - это переход от сна к бодрствованию через движения.
9. **Корректирующая гимнастика** - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.
10. **Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.**
11. **Физкультурные прогулки.**
12. **Физкультурные досуги**
13. **Спортивные праздники**

Практическая часть мастер-класса: Сейчас мы вам продемонстрируем:

1. **Массаж ладоней шестигранным карандашом.** Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.
2. **Далее: Массаж с прищепками.** Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустишия — смена рук.
(Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.) Кусается сильно котёнок-глупыш, Он думает: это не палец, амышь.
—Но я же играю с тобою, малыш!
—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!»).
3. **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.
Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и 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.

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.

Бегаёт 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.

4. Массаж ладоней.

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

Ловкими станут пальчики,

Умными — девочки, мальчики.

Ёжик нам ладошки колет, Руки нам готовит к школе.

5. Гимнастика для глаз

проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога. **Гимнастика для глаз: «Солнышко»**

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(Дети гладят себя по щекам).

Лучиками провело и погладило, и погладило.

(Дети гладят себя по голове).

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним

6. Метод - кинезиология

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

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.

Ладонки вверх,

Ладонки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

7. Бодрящая гимнастика

проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на

коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Глазки открываются,

Глазки просыпаются,

Потягушки — ножки, Потягушки

— пяточки, Ручки и ладошки,

Сладкие ребяточки!

8. Самомассаж - 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.

«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!

9. 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.

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.

Итог мастер- класса

Уважаемые родители, мы поделились с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья наших воспитанников. Мы можем с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье детей во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для нас самое главное.

И в завершении мастер – класса мы предлагаем вам провести рефлексию

Упражнение «Сказка о разноцветной звезде»

«Высоко-высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили-были звезды. Было их очень много и все они были очень красивыми. Люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Такие люди становились храбрыми и отважными. Были и синие звезды - они дарили людям красоту. Тот, кто рождался под светом этой звезды, становился очень красивым. Были на поляне и желтые

звезды - они одаривали людей умом. А еще на поляне были зеленые звезды - тот, кто рождался под светом их зеленых лучей, становился очень добрым, видел во всех людях хорошее, помогал им. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но она была абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?”– спросили ее другие звезды. Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными.

Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые родители!

Рефлексия участников мастер-класса

Наш мастер-класс подошёл к концу. Благодарим вас за работу, с вами было очень легко и приятно работать. Есть ли у вас вопросы и предложения?
До новых встреч!