

Мастер-класс для педагогов

«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в соответствии с требованиями ФГОС ДО»

Цель: Познакомить педагогов с некоторыми методами оздоровления детей, используемых в практической деятельности.

Ход мастер-класса:

-«Здоровье - всему голова», - гласит народная мудрость. Быть здоровым - это естественное стремление человека.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовольствие от работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.

Такого человека мы педагоги и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Уважаемые коллеги, я хочу в рамках данного мастер- класса рассказать о своей педагогической «лаборатории оздоровления» и представить Вашему вниманию некоторые формы работы, которые помогают мне реализовать задачи по оздоровлению дошкольников.

Прошу выйти. Снять обувь и встать в круг.

"Цапля".

объявляю конкурс на лучшую цаплю. По сигналу должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше.

Игра "Цапля" тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

у кого это получилось ,2-3 человека отбираются для задания:

- придумать оздоровительную игру с помощью предложенного игрового материала (коктейльная соломинка, воздушный шар, снежинка, нитки, комочки ваты, мыльные пузыри).

Пока они думают, мы поиграем в игру «Мешочек с запахами».

Мешочек с запахами

мешочек с предметами (чеснок, мандарин, мята, мыло, пакетик чаю, лук(все положить в киндеры,) по количеству игроков. Каждый ребёнок по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достал из мешочка педагог и пытается отгадать его.

Игра тренирует короткий активный вдох и свободный лёгкий выдох (лечебный метод дыхания А.Н. Стрельниковой). А также вдыхание запаха фитонцидов.

Затем участники представляют результаты деятельности в группах – показывают игры на дыхание с помощью подручного материала.

После этого ведущий предлагает свои варианты игр:

«Дворник»

На столе лежит много комочков ваты или бумаги. В игре могут принять сразу несколько человек. На выдохе нужно очистить «двор» от мусора, поочередно убирая комок за комком.

Упр. Отрабатывается качество выдоха, каждый выдыхает в силу своих возможностей, не усердствуя.

Выдувать мыльные пузыри (самый большой, маленький, много).

«По дорожке»

Дуя в коктейльную соломинку по дорожке комочек ваты прокатить.

Комментарии: Дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

Работа по карточкам:

Выбирайте из чудесного мешочка бочонок с цифрой. Каждая цифра соответствует карточке с заданиями.

Карточка №1.

выполнить самомассаж мячом-ежиком.

Ёжик-чудачок:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок: (ребенок катает мячик–ежик ладонями)

Сто иголок на груди,
Сто булавок позади.
Ходит еж в лесу по травке,
Натыкает на булавки (ребенок катает мячик-ежик стопой)
Грушу, сливу – всякий плод,
Что под деревом найдет. (ребенок сжимает мячик–ежик ладонями)
И с подарочком богатым
Возвращается к ребятам.

Комментарии: самомассаж влияет на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Карточка №2.

Пройти по массажным дорожкам.

Комментарии: Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы; ходьба по массажным коврикам воздействует на биологически активные точки (Стопа – второе сердце человека, отвечающее за жизнь всего организма. Это объясняется тем, что на своде стопы расположены рефлекторные точки многих органов и проходят многие важные каналы. Всего здесь расположено более 60 активных зон, отвечающих за разные органы и их правильное функционирование.

Из истории

Еще тысячи лет тому назад люди заметили: тот, кто много ходит, хорошо себя чувствует, а долгожители – обычно подвижные люди. Нормальная механическая нагрузка на подошвы активизирует работу всего тела: стоит только человеку спустить ноги с кровати и встать, как с подошв во все уголки тела поступают сигналы активации, а стоит только сесть или лечь, как сигналы прекращаются. Сегодня врачи выявили, что на наших подошвах расположено больше 70 тыс. нервных окончаний. Они связывают отдельные участки поверхности подошв с органами, участками тела и даже с определенными системами организма).

Для профилактики плоскостопия применяются: гимнастика для стоп, массаж стоп, голени, игры для профилактики плоскостопия.

Карточка №3.

Массаж глаз «Ириски от киски»(по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.

Потереть друг о друга средние
пальцы рук

Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку,

Прикрыть неплотно глаза и
провести паль-

Псу, зайчонку, петуху.

цами, не надавливая сильно на
кожу, от
внутреннего края глаза к
внешнему.

Рады, рады все гостинцам!

Совершать круговые движения
зрачками

Это видим мы по лицам.

глаз вправо и влево

Все захлопали в ладошки,

Хлопки в ладоши

Побежали в гости к кошке.

Постучать подушечками
пальцев друг о
друга.

Применяется гимнастика для глаз,
Карточка №4.

Подвижная игра "Иммунитет". (Выбираются водящие: "Вирус" (1 чел.) и "Иммунитет" (2-3 чел.)- чеснок, лимон и лук). По сигналу "Вирус" старается догнать и "заразить". Т.е. кого "Вирус" "заражает", останавливаются и поднимают руки вверх. "Вылечить" "зараженных" может "Иммунитет".

Комментарии: развитие двигательной активности, дает знания о средствах укрепления здоровья.

Карточка №5.

Упражнение для развития мелкой моторики.

«Пальчиковый футбол»

Комментарии: Развивает мелкую моторику рук, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Применяется пальчиковая гимнастика

Карточка №6.

Выполнить МБАТ «Снеговик»

Раз и два, раз и два -

Имитируют лепку снежков

Лепим мы снеговика.

Мы покатаем снежный ком. Поочередно проводят ладонями по
кувырком, кувырком. шее справа и слева.
Мы его слепили ловко. Проводят пальцами по щекам сверху вниз.
Вместо носа есть морковка, Растирают указательными
пальцами крылья носа.
Вместо глазок – угольки, Прикладывают ладони ко лбу
«козырьком» и энергично растирают лоб.
Ручки – веточки нашли. Трут ладонями друг о друга.
А на голову – ведро. Раздвигают указательный и средний
пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними.
Посмотрите, вот оно! Кладут обе ладони на макушку и покачивают
головой.

Комментарии: профилактика простудных заболеваний, развитие мелкой
моторики.

Карточка №7.

Игра «Море, берег, парус»

3-5 человек. Построится в шеренгу, принять правильную осанку с мешочком
на голове. По сигналу «Море»-шаг назад, «Берег»-шаг вперед, «Парус»-
поднять руки вверх.

Правило: если ошибся или уронил мешочек подходит к стене: стоя спиной к
стене(пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются
стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед)

Комментарии: формирование навыка правильной осанки.

Карточка №8. Гимнастика после сна

За дровами мы идем.

За дровами мы идем

И пилу с собой несем.

(Ходьба.)

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку растопить,

Много надо напилить.

(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

(Дети делают движения, словно колют дрова.)

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем.

(Наклоны.)

После тяжелого труда

Надо поиграть всегда.

(Медленная ходьба.)

фиксация и закрепление знаний. "Собери букет"

Мы ознакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые я применяю в своей работе. А теперь прошу Вас заполнить «лепестки» цветов здоровьесберегающими технологиями. Берите каждый по лепестку, напишите технологию и возможность применения ее в своей работе. Например, гимнастика для глаз - использую во время динамической паузы на занятии.