

Педагогический час МБДОУ №29

Методическая разработка мастер-класса «Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Подготовила: инструктор по физической культуре Головченко Е.Н. МБДОУ д\с №29

Цель мастер-класса: освоение и последующее применение здоровьесберегающих технологий в физкультурно-образовательном процессе ДОУ

Форма проведения: педагогическая мастерская.

Участники: педагоги МБДОУ

Цели мастер-класса:

1. Дать определение понятию «здоровье и здоровьесберегающие технологии»
2. Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ
3. Построение модели полосы препятствия с использованием развивающей среды по физическому воспитанию.

Ход мастер-класса:

1. Представление технологии.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой системы кровообращения и дыхания, являются одной из причин ухудшения их здоровья, снижение жизненного тонуса. В Концепции дошкольного воспитания отмечается, что простудная заболеваемость детей «приобретает характер стихийного бедствия», с которым практически не справляются специалисты. Исходя из возникших проблем, необходимо решить следующие цели:

1. Дать определение понятию «здоровье» и «здоровьесберегающие технологии»
2. Подобрать физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые в ДОУ, для укрепления состояния здоровья детей.

Уважаемые коллеги, давайте совместно дадим определение, что такое здоровье.

(участники высказывают свое мнение.)

Таким образом, можно сделать вывод:

Здоровье - это не только отсутствие каких-либо болезней, но и физическое, духовное и нравственное благополучие человека.

А что, по-вашему, включают в себя здоровьесберегающие технологии?

(участники высказывают свое мнение.)

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Главный их признак – **использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.** Их можно выделить в три подгруппы:

- **организационно-педагогические технологии**, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- **психолого-педагогические технологии**, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- **учебно-воспитательные технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Таким образом, можно сделать вывод:

Здоровьесберегающие технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов.

Главной задачей ДОУ является сохранение и укрепление физического здоровья детей, а так же повышение его потенциала.

Для этого в ДОУ применяется система физкультурно-оздоровительных технологий.

Уважаемые коллеги, я попрошу вас побыть в роли детей и выполнить со мной ряд упражнений из различных здоровьесберегающих технологий.

1. Физминутка на статичном занятии (способствует снятию мышечной напряженности, расслаблению, дает возможность подвигаться)

* Руки подняли и покачали.

Это деревья в лесу (качаем поднятыми вверх руками)

Руки нагнули, кисти встряхнули.

Ветер сбивает росу (опускаем руки вниз, стряхиваем кистями)

В сторону руки плавно помашем –

Это к нам птицы летят (имитация размаха крыльев птиц)

Как они садут, тоже покажем –

Крылья сложили назад (приседание, спрятали руки за спину).

2. Развитие общей моторики

Зайцы

Слова	Действия
Скачут, скачут во лесочке Зайцы – серые клубочки.	<i>Прыжки на месте на 2 ногах</i>
Прыг-скок, прыг-скок, Встал зайчонок на пенёк.	<i>Прыжки вперёд, назад</i>
Всех построил по-порядку, Стал показывать зарядку.	<i>Встать прямо</i>
Раз – шагают все на месте.	<i>Шаги на месте</i>
Два – руками машут вместе.	<i>«Ножницы» руками</i>
Три – присели, дружно встали.	<i>Присесть, встать</i>

Все за ухом почесали.	<i>Почесать за ухом</i>
На четыре – потянулись Пять – прогнулись и нагнулись.	<i>Прогнуться, наклон</i>

3. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

УПРОЩЕННАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПАЛЬЦЕВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Это оригинальный способ сохранения и укрепления здоровья, основанный на трехтысячелетнем опыте китайской медицины. Проанализировав имеющуюся на русском языке литературу, составители сочли полезным включение следующих упражнений.

**** Ежедневные упражнения для активизации мыслительных процессов***

Сгибание пальцев перед лицом

1. На уровне глаз складывают руки ладонями.
2. Схватывают кончики пальцев правой руки пальцами левой руки.
3. Схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

Прогибание пальцев

1. Перед грудью складывают руки ладонями.
2. Разом и быстро разворачивают все пальцы друг от друга.

Сгибание и разгибание пальцев

1. Поднимают руки ладонями к себе.
2. Сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки.

**** Упражнения для снятия нервной усталости, раздражения и эмоционального напряжения***

1. Катают орех круговыми движениями между ладонями, прижимая его с усилием.
2. Катают орех на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.

**** Упражнение для усиления памяти***

Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе и с усилием прижимают их друг к другу. То же упражнение делают для большого и безымянного пальцев, большого и мизинца. Для каждой руки 20 раз.

4. Дыхательная гимнастика

Для детей 3-4 лет

1. «Каша кипит»

Исходное положение: сидя на скамейке

Упражнение: поднять прямые руки вверх – вдох;
медленно опускать руки вниз – выдох (с произношением звука «ш- ш-ш» до полного выдоха).
Руки опускать прямые. Повтор 4-5 раз

2. «Комарик»

Исходное положение: сидя верхом на скамейке, руки на талии.

Упражнение: Сделать вдох, затем повернуть туловище вправо (выдох)
На выдохе протяжно произнести звук «з-з-з»(подражая комару)до полного выдоха.
После этого вернуться в исходное положение(вдох) и то же движение повторить в другую сторону. Повтор 4-5 раз в каждую сторону.

Для детей 5-6 лет

1. «Ворона»

Исходное положение: сидя на скамейке.

Упражнение: поднять руки через стороны вверх – вдох

Медленно опускать руки вниз – выдох

На выдохе громко произнести – «к-а-а-р»

Повтор 3-4 раза.

2. «Аист»

Исходное положение: стоя, ноги вместе.

Упражнение: поднять руки в стороны, одну ногу приподнять

и согнуть – вдох.

Медленно опустить руки и ногу – выдох.

На выдохе протяжно произнести звук «ш-ш-ш».

Повтор 3-4 раза.

5. Гимнастика для глаз

Проводится два раза в день для улучшения работы головного мозга.

- Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их. Согревать глаза центром ладони 30 секунд.
- Под закрытыми веками рисовать глазами круги — влево, вверх, вправо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.
- Погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
- **И. п.** — вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотреть на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы, следить за этим ногтем — рука перемещается вправо в сторону затем — влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.
- **И. п.** см. упражнение 4. Медленно приблизить правую руку к носу, затем удалить. Повторить 10 раз.

«Елочка»

Дети берут в руку маленькую елочку на палочке, четко проговаривая чистоговорку.

При выполнении гимнастики голова все время находится в одном положении, двигаются только глаза.

Ашу-ашу-ашу — Нарядим елку нашу.

Передвигают елочку вправо-влево, прослеживая движение взглядом.

Ишки-ишки-ишки - Вот золотые шишки.

Поднимают елочку вверх и опускают вниз, следя за ней взглядом.

Ош-ош-ош - Шар большой хорош.

Рисуют глазами в воздухе круг.

Ша-ша-ша - Елка тоже хороша.

Рисуют в воздухе елочку.

6. Профилактика плоскостопия

Все упражнения проводятся босиком

Упражнения с предметами

1. «Собери платочек в маленький комочек».

И.п. – сидя на гимнастической скамье, руки в упоре сзади.

Ребенок собирает пальцами ног разложенный на полу платочек в комочек. Сначала правой ногой, затем левой. Усложнение: собираем двумя ногами сразу 2 платочка. Длительность - 10 сек. каждой ногой.

2. «Подними платочек».

И.п. – сидя на гимнастической скамье, руки в упоре сзади.

Ребенок поднимает платочек пальцами ног на небольшую высоту. Сначала правой ногой, затем левой. Колени не сгибать! Усложнение: поднимать сразу двумя ногами 2 платочка. Длительность – 5 сек. каждой ногой.

3. «Раскатай лепешку»

И.п. – сидя на гимнастической скамье, руки в упоре сзади.

Ребенок катает вперед-назад гимнастическую палку двумя ногами, как бы раскатывая тесто. Длительность 10 сек.

4. «Собери шарики»

И.п. – сидя на гимнастической скамье, руки в упоре сзади.

Ребенок собирает пальцами ног по одному 5-6 небольших пластмассовых шариков и кладет их в коробочку. Сначала правой ногой, затем левой.

7. Стретчинг. Проводится только с детьми старшей и подготовительной группы

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов

1. И.п.- стоя, руки вперед. Одной рукой растягивать связки ладони другой руки, выставленной вперед. Локти не сгибать! То же другой рукой.

Длительность - 8 сек. Дозировка – 1 раз

2. И.п. - стоя, руки сцепленные «замком», наружу и вверх. Отведение прямых рук вверх-назад.

Длительность – 8-10 сек. Дозировка – 1 раз

3. И.п. – сидя, ноги скрестно, «по-турецки». Наклониться в правую сторону, положив правую руку на колено левой ноги, а левую руку тянуть к колену правой ноги через голову.

Длительность – 8 сек. Дозировка - 1 раз

То же в другую сторону, поменяв положение рук и ног.

4. . И.п. – стоя, руки вверх:

- расслабить кисти рук,
- расслабить предплечья,
- расслабить плечи,
- согнув колени, расслабить туловище.

Длительность – 8 сек. Дозировка – 2 раза.

8. Логоритмика

Дрова	
Слова	Действия
Мы теперь бревно осилим, Пилим, пилим, пилим, пилим.	<i>Встать парами, взяться за руки. Движение вперед, назад.</i>
А потом топор возьмём, И дрова рубить начнём.	<i>Упражнение «лесоруб»</i>
Раз, два, раз, два. Будут на зиму дрова.	<i>То же</i>

Кто за кем идёт

Слова	Действия
Цыплёнок на цыпочках Крался за кошкой, А кошка на цыпочках Шла за Антошкой. Антошка на цыпочках Двигался к дому.	<i>Дети крадутся на цыпочках друг за другом по кругу</i>
Теперь повернёмся, Пойдём по-другому.	<i>Разворачиваются на месте</i>
На пятках за кошкой Плетётся Антошка. За бедным цыплёнком Усатая кошка.	<i>Идут по кругу на пятках</i>
Цыплёнок от страха Забрался в корзину.	<i>Присесть, руки к полу</i>
Сердитая кошечка Выгнула спину.	<i>Не отрывая рук, встать</i>

3. Моделирование.

Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам некоторые технологии физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

4. Рефлексия.

Уважаемые коллеги, прошу вас выполнить рефлексию по методике «эмоциональное рисование». Для этого подойдите к стенду и изобразите эмоцию, соответствующую вашему настроению на нашем занятии. Благодарю вас за сотрудничество!