Мастер-класс для педагогов «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»

22 января 2019 года на базе МАДОУ ДСКВ «Югорка» воспитателем первой квалификационной категории Недиковой Татьяной Алексеевной был проведен мастер – класс по использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. На открытое занятие были приглашены молодые педагоги образовательных учреждений города Покачи.

Целью мастер-класса является обмен и распространение педагогических знаний и опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Показать и раскрыть значение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ДОУ, познакомить с методикой проведения;
2. Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми разных возрастов;
3. Способствовать распространению педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе воспитателя и работе нашего дошкольного учреждения. Проблема поиска новых, эффективных форм, средств, методов физического воспитания и оздоровления детей, является актуальной особенно в условиях, приравненных к крайнему северу. Поэтому очевидным является поиск путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, подготовки их к здоровьесбережению.

Основными задачами использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

1 Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для нашего детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2 Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3 Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

В дошкольном учреждении ежедневно в своей работе педагог использует:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

-Технологии обучения здоровому образу жизни.

-Коррекционные технологии.

Каждый день в группе для создания теплой дружеской атмосферы используются психологические речевые настройки или эмоциональные минутки, которые помогают создать положительный настрой в группе, а также создают мотивационную готовности к участию в работе («Мой друг», «Букет», «Солнечные лучики»)

Эмоционально-личностная сфера детей корректируется благодаря использованию в режимных моментах тихой, успокаивающей музыки, звуков природы, способным подарить душевный комфорт. Важную роль играет эмоциональный настрой детей, их желание работать, способствовать проявлять волевые усилия для достижения цели.

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

* смене вида деятельности;
* предупреждении утомляемости;
* снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
* активизации кровообращения;
* активизации мышления;
* повышении интереса детей к ходу занятия;
* создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

* осязательных ощущений;
* координации движений пальцев и рук;
* творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами.

В своей группе педагог проводит пальчиковую гимнастику ежедневно.

Т.к. в группе воспитатели работают по лексическим темам, то подбирают картотеки пальчиковых игр по темам. (Например: тема «Осень» и физминутка «Только в лес мы все вошли…»)

В ходе выполнения педагог следит, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Пальчиковая гимнастика проводится коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

* Гимнастика для глаз - подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:
* снятия напряжения;
* предупреждения утомления;
* тренировки глазных мышц;
* укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы).

Обычно образец выполнения каждого действия показывает педагогя , а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагога состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в работе используются упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Анализ проведенной работы показал, что систематическая и планомерная работа по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ эффективно помогает укрепить и сохранить здоровье детей, научить их вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

При использовании здоровьесберегающих технологий имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на сохранение, укрепление и формирование здоровья ребенка. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

