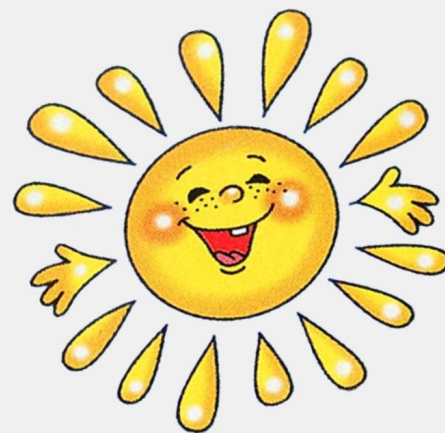





**Мастер-класс
«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

**Подготовила: воспитатель
Иванова Н.Ю.
МБДОУ ДС № 4 «Янтарик»**

2018





В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются разнообразные здоровьесберегающие технологии.

Что же это такое?

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья.



Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое.


Здоровье психическое.

Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

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;






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

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

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, ритмика, биологическая обратная связь (БОС) .проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

Коррекционные технологии: технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия).






Сегодня мы рассмотрим технологию сохранения и стимулирования здоровья

. В своей работе я использую как традиционные, так и нетрадиционные методы:

- пальчиковую гимнастику,
- массаж
- самомассаж,
- Су - Джок - терапию,
- кинезиологические упражнения,
- дыхательную гимнастику,
- релаксацию.




Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровьесберегающих технологий. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с вышеназванными методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.



ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!

Встанем в круг! Настроимся на работу!
Потрите ладони, почувствуйте тепло!
Представьте, что между ладонями
маленький шарик, покатаем его! А теперь
поделимся теплом друг с другом: протяните
ладони соседям! У нас получилась цепочка
дружбы!»! Улыбнемся, пожелаем друг другу
удачи!




Одной из форм оздоровительной работы является – пальчиковая гимнастика.

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность





Нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом:

Будем мы варить компот,
фруктов нужно много.

Вот:

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.


Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.



Су-Джок терапия

Су - Джок терапия. с корейского ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. Су-Джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.






Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка
, Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.



Пескотерапия –

это один из методов лечения искусством. Песочная терапия направляет к самотерапии и амокоррекции. Ученые считают, что игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом бурно развивают фантазию, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей и взрослых и являются прекрасных средством для развития и саморазвития.





Опыт работы показывает, что использование песочной терапии дает положительные результаты:

- 1. Дети чувствуют себя более успешными.**
- 2. На занятиях нет места монотонности и скуке.**



Уважаемые коллеги!

Я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов по здоровьесберегающим технологиям.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем **СПАСИБО!**

Я благодарим всех за внимание, а участников за работу. Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!

Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!!!

