Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №4 «Теремок»

города Новопавловска

Мастер — класс на методическом часе:

«Игровые здоровьесберегающие технологии

в режимных процессах».

Подготовила инструктор по физической культуре

Дельцова Елена Юрьевна

11.11.2021г.

Мастер — класс: «Игровые здоровьесберегающие технологии в режимных процессах»

Цель: сформировать у педагогов мотивацию, направленную на освоение новых знаний, осмысление необходимости и возможности применения игровых технологий как показателя педагогической компетентности современного педагога.

Задачи: Активизировать и поддерживать творческий потенциал педагогов, развивать профессиональную компетентность. Укреплять субъективную позицию педагогов. Активизировать использование полученных знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

**Ход мастер-класса:**

Приглашаем поиграть

И проблемы порешать.

Что-то вспомнить, повторить,

Что не знаем, подучить.

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Игровые здоровьесберегающие технологии в режимных моментах процессах»

Дошкольный возраст является уникальным и решающим периодом, в котором закладываются основы личности, вырабатывается воля, формируется социальная компетентность. Обучение в форме игры может и должно быть интересным, занимательным, но не развлекательным.

«В игре, как в зеркале, отражается картина понимания ребенком внешнего мира, его отношения к нему - то есть внутренний мир ребенка. В ней раскрываются его возможности взаимодействовать с окружающей средой, преобразовать ее и себя»

В игре ребенок сам стремится научиться тому, что он еще не умеет, в игре происходит непосредственное общение со сверстниками, развиваются нравственные качества.

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка — это самая главная задача для родителей и сотрудников детского сада. Для эффективного решения данной задачи в детских садах используются  игровые здоровьесберегающие технологии - это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Это физкультурная ООД , динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, точечный самомассаж, релаксация, подвижные игры и другие . В дошкольных учреждениях уделяется большое внимание игровым здоровьесберегающим технологиям.

**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Важно понимать, что **Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое.

Здоровье психическое.

Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

Благодаря использованию игровых 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 корригирующая.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**: физкультурные ООД, ритмика, проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

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

Предлагаю встать в круг! Настроиться 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!

**Самомассаж**

**«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!

Еще один из видов здоровьесберегающих технологий - **пальчиковая гимнастика**:

• Способствует овладению навыками мелкой моторики;

• Развивает у ребёнка психические процессы: внимание, память, воображение;

• Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;

• Повышает работоспособность коры головного мозга.

- Сейчас я бы хотела показать Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики – попробуйте повторять за мной.

**Игра «Пять веселых гномов».**

Лучше конечно встать и танцевать.

Под музыку мы будем выполнять ритмичные движения, но игра будет необычная, мы превратимся с вами в музыкантов, мы будем реперы.

Приготовьте пять пальцев левой руки, они будут наши помощники, а правой мы будем крутить музыкальные диски. Повторяйте за мной, танцуем не стесняемся, а в конце крикнем ВАУ. Договорились? Итак, приготовились.

Пять весёлых гномиков играли в прятки,

Один из них упал головою вниз.

Гномы к телефону, голос отвечает:

Лучше попробуйте киндер-сюрприз

**Сколько  ребята осталось гномов? (4) Молодцы.**

4 веселых гнома играли в прятки,

Один из них упал головою вниз.

Гномы к телефону, голос отвечает:

Лучше попробуйте киндер-сюрприз

**Сколько осталось гномов? (3)Хорошо**

3 веселых гнома играли в прятки,

Один из них упал головою вниз.

Гномы к телефону, голос отвечает:

Лучше попробуйте киндер-сюрприз

**Сколько осталось гномов? (2)Молодцы.**

2 веселых гнома играли в прятки,

Один из них упал головою вниз.

Гномы к телефону, голос отвечает:

Лучше попробуйте киндер-сюрприз

**Сколько осталось ? (1)**

Один весёлый гномик играет в прятки,

Однако тоже падает головою вниз.

Гномы к телефону голос  отвечает:

Лучше попробуйте киндер-сюрприз.

Никто теперь из гномиков не играет в прятки.

Никто теперь не падает головою вниз.

Но голос в телефоне снова отвечает:

Дети получат киндер-сюрприз. Вау!!!

Задания для педагогов

Педагогам предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

**Цветотерапия** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. Успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

**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 ООД уделять достаточно много времени  гимнастике для глаз.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним методом *-***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.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

**«Волшебный мешочек».**

Достаньте из мешочка предмет и ответьте:

«Какой вид оздоровления он отражает»

1) подушечка с травой – фитотерапия

2) диск – музыкотерапия

3) апельсин – ароматерапия

4) мыльные пузыри - игры на дыхание

5) перчатка – пальчиковая гимнастика

6) цветок – цветотерапия.

**«Заморочки из бочки»** Участники игры достают бочонки с номерами и отвечают на вопросы:

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее…

(4 – 4, 5 часа)

2. Что необходимо провести в середине занятия?

(физкультминутку)

3. Сколько раз в неделю проводят физкультурные занятия с детьми 3-7 лет?

(2-3 раза в неделю)

4. Какая продолжительность занятия в младшей группе?

(15 минут)

5. Сколько минут составляет перерыв между занятиями?

(не менее 10 минут)

6. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет?

(не менее 3 часов)

7. Какая продолжительность занятия в средней группе?

(20 минут)

8. Назовите основные виды движения

(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

**«Профессионалы»**

На обсуждение командам предлагаются практические ситуации.

1. Валина мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет. - Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

Права ли мама? Как можно укрепить здоровье ослабленного ребёнка?

Решение педагогических ситуаций.

Цель: игровое моделирование способов поведения педагога в ситуациях разрешения противоречий между воспитателем и родителями.

2.Во время сборов на прогулку один из воспитанников вдруг вынул из кармана пальто записку, адресованную воспитателю группы, с просьбой матери не закаливать её ребёнка после дневного сна. Причина не указывалась. Вы выполнили бы просьбу родителя? Какими будут Ваши действия в дальнейшем?

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.

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам по медитировать (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

**Здоровья Вам, вашим семьям и вашим близким!**