

Лагунова Е.С.,
воспитатель МАДОУ «Детский сад №30»,
г.Тобольск

Мастер-класс

«Использование здоровьесберегающих технологий
в работе с детьми младшего дошкольного возраста»

Цель:

Обеспечение гармоничного развития детей раннего возраста посредством педагогических технологий здоровьесберегающей направленности.

Задачи:

1. Создание здоровьесберегающего пространства для организации педагогического процесса.
2. Использование в образовательном процессе проблемно-игровых ситуаций в сочетании с игровыми технологиями здоровьесберегающей направленности.
3. Организация единого образовательного пространства «семья – детский сад» для успешного прохождения адаптационного периода, повышения педагогической компетентности родителей и формирования основ здорового образа жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него

необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Формы деятельности

Для всестороннего развития и оздоровления ребенка в детском саду создается предметно-развивающая образовательная среда, которая обеспечивает потребность ребенка в движении. Своевременное образование двигательных навыков, **достаточная двигательная активность** очень важны для правильного физического развития ребенка. Движения благотворно влияют на то, как идут в организме физиологические процессы, способствуют укреплению мышечной системы, опорного аппарата, повышают тонус коры головного мозга.

Потребность в движении присуща ребенку с рождения. Об этом говорит, в частности, связь движений с эмоциональными состояниями.

Психологический настрой «Цепочка дружбы»: – 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!

Большие возможности здоровьесбережения детей представляет **дыхательная гимнастика**. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. В своей работе мы используем дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой.

Первое упражнение «Ладочки» — разминочное. Во время выполнения необходимо проделывать по 4 шумных носовых вдоха. Потом (3-5 сек) пауза и опять подряд не останавливаясь 4 шумных носовых вдоха. Это нужно сделать

около 24 раз (4 вдоха), всего выходит около 96 движений («сотня» Стрельниковой). Выдох (невидимый и не слышимый) происходит ртом после вдоха через нос. При вдохе губы слегка сомкнуть. Плечи в дыхании не участвуют, поэтому не стоит их поднимать. За этим нужно следить! В начале тренировки может быть небольшое головокружение. Не стоит пугаться! Можно сделать упражнения «ладошки» сидя.

Второе упражнение «Погончики» делается по 8 вдохов без остановки («восьмерка»). Потом 4-5 сек отдых и опять 8 вдохов.

Третье упражнение «Насос» надо сделать 12 раз – 8 вдохов, отдых после каждой «8» 4-5 сек. (При выполнении данного упражнения есть определенные ограничения, которые описаны в основном комплексе). Далее осваиваются по одному упражнению каждый новый день.

Упражнение «Кошка», 12 раз по 8 движений.

Дальше нужно добавлять такие упражнения: «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», «Шаги».

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Из всех компонентов здоровьесбережения ребенка я отдала приоритет оздоровительной методике В.Ф. Базарного. Базарный Владимир Филиппович (р. 4.05.1942), русский учёный, врач и педагог-новатор. Более 25 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – сохранение и укрепление здоровья подрастающих поколений. Первый элемент методики – режим *«динамических поз»*, или вертикализация позы – самая простая. Базарный предлагает два варианта. Первый – использование настольной конторки, второй – там, где это возможно менять позу детей. За столами – сидя, стоя, на ковре – сидя, стоя, лежа. *«Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся»* – писал В. Ф. Базарный. В своей работе, вместо традиционной сторбленной сидячей позы –

используется режим меняющихся поз, когда можно работать стоя и сидя за столом в течение занятия. Работа, стоя обеспечивает тренировку опорно-двигательного аппарата, нормальную работу сердечно-сосудистой системы, активный режим для нервной системы.

Для повышения активности детей используем **подвижные** " сенсорно - дидактические подвески", которые могут быть размещены в любой точке группы. Подвижный образ обучения позволяет увеличивать двигательную активность детей. Этому способствуют дидактические игры с использованием всего пространства в группе например "Найди лишнюю фигуру", "Найди предметы определенной формы", "Найди предметы, в названии которых есть звук. ", "Найди отгадку") Доказано, что дети запоминают образы. Все это - огромное количество заданий для зрительного поиска. Дети, в свою очередь, встают, идут, ищут, находят и радуются своим результатам. При этом лучше и легче усваивают материал. Также используются офтальмотренажеры, с помощью которых мы проводим физкультминутки. Это своего рода траектории, по которым дети *«бегают»* глазами. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, красочной, привлекающей внимание.

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Ученые выяснили, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение. Поэтому очень важно в работе с детьми учитывать цветовое оформление помещений, одежды, вообще, всего пространства, окружающего детей.

Возьмите по одной цветной карточки. Каждый цвет имеет определенное значение. Для ребенка желательно, чтобы не было обилия цветов – достаточно, если это будут красный, зеленый, желтый, синий цвета. Наиболее благоприятные для человеческого глаза цвета - зеленый, желтый, голубой, желто-зеленый и зелено-голубой. Они дают отдых глазам, действуют успокаивающе, так как это цвета растений, солнца, неба и воды.

Дети дошкольного возраста чаще называют своими любимыми цветами красный, зеленый, желтый – это свидетельствует о том, что ребенок развивается нормально, его интересует все новое, яркое, необычное. Если любимые цвета ребенка – черный и белый, это свидетельствует о его замкнутости. Исходя из сказанного, рекомендуем проводить с дошкольниками такую работу по **цветотерапии**:

1. Упражнения на релаксацию ("*Зеленый лес*", "*Звездное дыхание*" и т. д.)
2. Графические упражнения "**Цветные** минутки с целью успокоения детей. В течение 4-5 минут дети делают **цветными карандашами**, фломастерами произвольные рисунки. Это могут быть просто линии, круги, снежинки, **цветы** и т. д. Такие упражнения успокаивают ребенка, дают ей возможность отдохнуть, получить положительные эмоции.

Игровой самомассаж (Су-Джок терапия)

Под воздействием несложных **массажных упражнений** достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, совершенствуются навыки пространственной ориентации, развивается память, внимание. Также под воздействием импульсов, идущих в

коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция. В переводе с корейского языка Су-кисть Джок –стопа. Упражнения выполняются с массажным шариком, также с металлическим кольцом.

Предлагаю вам выполнить короткое упражнение массажным шариком

«Непростой шарик»

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.

Массаж пальцев кольцом – пружинное кольцо надевается на пальчики ребенка и прокатываются по ним. Массируем палец до покраснения и появления ощущения тепла. Чтоб процесс массажа не был скучным, подключаю разные стихотворные тексты.

Мальчик-пальчик,
Где ты был?
- С этим братцем в лес ходил,
-С этим братцем щи варил,
-С этим братцем кашу ел,
-С этим братцем песни пел
Этот пальчик хочет спать.

(Поочередно надевать колечко на пальцы сначала левой руки, затем правой.)

Таким образом, приоритетным в работе с детьми дошкольного возраста являются здоровьесберегающие технологии, которые включают в себя не только комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей, но и дают ребёнку возможность обрести уверенность в себе, улучшить результаты коррекции речи, физическую активность, т.е. всесторонне развиваться.