КУ Х МАО-Югры

«Урайский специализированный Дом ребёнка»

**Мастер – класс**

***Тема:***

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**для детей младшего дошкольного возраста»**

***«Растим здоровых малышей»***

Воспитатель гр.№7

Авксентьева Н.М

**Надежда Авксентьева**  
 **Мастер – класс**

***Тема:***

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**для детей младшего дошкольного возраста»**

***«Растим здоровых малышей»***

**Актуальность.**

“**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.

**Здоровье – это дар**, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего **возраста**. Применение **здоровьесберегающих технологий в работе** воспитателя – способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в Доме ребенка, являясь важным фактором сохранения **здоровья и своевременного**, гармоничного развития ребенка.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в настоящее время является особенно актуальной. Ведь наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России, и, что особенно огорчает, детей дошкольного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его, начиная с раннего детства.

Нашу группу в КУ «Урайском специализированном Доме ребенка» посещают дети раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья *(ОВЗ)*. Для них в нашей группе создаются все условия для всестороннего развития. Это оформление развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО, а также использование различных современных здоровьесберегающие технологий, форм, методов и приемов работы, учитывающих принцип уважения потребностей детей, их интересов, учет особенностей развития и принцип соблюдения их прав.

Считаю задачу формирования культуры здоровья для детей очень важной.

**Тема** мастер-класса «Использование здоровьесберегающих технологий для детей младшего дошкольного возраста» .

**Цель:** повышение педагогического мастерства педагогов Дома ребенка в использовании здоровьесберегающих технологий для детей младшего дошкольного возраста

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса со здоровьесберегающими технологиями для детей младшего дошкольного возраста

2. Внедрить в педагогическую деятельность сотрудников здоровьесберегающие технологии для детей младшего дошкольного возраста

**Практическая часть:**

Ну что ж начнём, приглашаю всех встать в круг.

Но прежде чем мы начнем работу, давайте приветствуем друг друга не совсем обычным способом: улыбнитесь соседу справа и слева и скажите: «Очень рад вас видеть!».

А сейчас я задам вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья,

Деток своих все вы любите? (Да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (Нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (Да)

Замечательно! Молодцы!

Вот мы и поприветствовали друг друга, а сейчас приглашаю вас присесть на стульчики за столы.

Уважаемые гости, сегодня мне хотелось бы в рамках данного мастер- класса рассказать о нашей педагогической работе и представить Вашему вниманию здоровьесберегающие технологии для детей младшего дошкольного возраста, которые использую в своей работе, которые помогают нам реализовать задачи по оздоровлению детей.

**1. Благоприятная психологическая обстановка в группе.**В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

**Психогимнастика «Ласкушенька»**

Передается мяч ребенку и называют его ласково.

**Игра “Неоконченные предложения”**Все стоят в кругу, передают по цепочке куклу и произносят предложения:

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … заниматься физкультурой.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет … правильно и вовремя питаться и т. д.

Если хотите быть здоровыми, проявите волю и терпение. Наше здоровье зависит от нас самих.

**2.Пальчиковая гимнастика**

Являются очень важной частью работы по развитию мелкой моторики. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности, а также благодаря пальчиковым играм у детей вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

*«Солим капусту!»*

Мы капусту рубим, рубим! *(ребрами ладоней движения вверх и вниз)*

Мы капусту режем, режем! *(ребром ладошки водим вперед и назад)*

Мы капусту солим, солим! *(собираем пальчики в щепотку- солим капусту)* Мы капусту мнем, мнем! *(энергично сжимаем и разжимаем кулачки)*

Мы морковку трем, трем! *(трем правый сжатый кулачок о левый)*

В бочки плотно набиваем *(стучим кулачок о кулачок)*

И в подполье убираем *(кладе ладошки на коленки)*.

**3.Пальчиковая гимнастика с использованием нестандартного оборудования**:

* игры с прищепками;
* Шестигранными карандашами;
* массажными мячиками;
* с резиночками для волос;
* с длинными бигуди;
* с платочками;

**Игра «Резиночка»:**

Надеваем резиночку на каждый палец руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, затем меняют руки.

**Игра «Платочек».**

Дети кладут платочек на ровную поверхность, перебирают его пальцами, складывают различными способами, "ходят" по платочку.

Игра "Обезьянка Дина".

На квадратной- квадратной полянке,

Жила была обезьянка.

Обезьянку звали Дина.

А где на поляне середина?

Побежал к середине уголочек.

а к нему и второй, его дружочек.

Потянулись еще два брата.

Получился конверт.

В нем открытка.

На открытке блестящая рыбка!

А еще значок квадратный!

Вот как сложен платок аккуратно.

Мне очень нравятся игры с шестигранными карандашами. Карандаши есть у всех, пособия готовая. Развивать ловкость и быстроту пальцев.

1.Добывания огня. (катаем карандаши между ладонями.

Сначала медленно,а потом все быстрее. Сделали

Горка -прокатывание карандаша. Сьезжаем с горки -прокатились раз и обратно.

"Волчок"- вращаем карандаш серединки с тремя пальцами на столе .Вращаем.

"Верталет"- крутим карандаш тремя пальцами в воздухе. Крутим.

"Обезьянки""- Массажируем каждый пальчик. Прокатились вниз Указательный и большой- прокатились вниз ит.д.

**4.Дыхательная гимнастика** – способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, удаляет мокроту. Заниматься можно сидя, стоя, лёжа на спине.

*«Дуйбол»*. В игре могут принять сразу несколько человек. На выдохе нужно забить гол. Отрабатывается качество выдоха, каждый выдыхает в силу своих возможностей, не усердствуя.

Глазодвигательные упражнения

"Неваляшка".

У детей маленькая неваляшка, ау педагога большая.

Посмотрите, какие красивые неваляшки к вам пришли (зрительная фиксация на своей неваляшке 2-3 секунды).

Посмотрите, какая у меня большая и красивая неваляшка (зрительная фиксация на неваляшке в руках педагога 2-3 секунды).

Затем дети выполняют глазодвигательное упражнение, прослеживают взглядом за неваляшкой: вправо- влево; вверх- вниз. 2 раза.

**5.Ароматеропия**. Мешочек с запахами (иммунитет) (чеснок, мандарин, мята, мыло, пакетик чаю, лук *(все положить в киндеры,)* по количеству игроков. Каждый ребёнок по очереди закрывает глаза, нюхает предмет, который достал из мешочка педагог и пытается отгадать его.

Игра тренирует короткий активный вдох и свободный лёгкий выдох. А также вдыхание запаха фитонцидов.

Игра: «Узнай и назови»

**6.Самомассаж.**

Массаж и самомассаж благоприятно воздействует на развитие движений кисти и пальцев рук.

**Шарик «Су-джок»**

Дети знакомы сшариком «Су-джок»под названием *«Ежик»* - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный,. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – *«ежиков»* детям нравится массировать пальцы и **ладошки**, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

**Игра: «Урожай»**

В огород пойдем,

Урожай соберем.

(катаем шарик на ладони вперед-назад)

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем

Срежем мы кочан капусты,

Круглый, сочный, очень вкусный.

Щавеля нарвем немножко

(На каждую строчку прокатываем шарик по пальцу)

И вернемся по дорожке.

(катаем шарик круговыми движениями на ладошке).

**Игра «Дождик».**

Капля раз, капля два,

Очень медленно сперва.

(стучим медленно шариком об ладонь)

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

(стучим шариком об ладонь, ускоряя темп)

Мы зонты свои раскрыли,

(шарик находится под ладонью).

От дождя себя укрыли.

(сжимаем шарик в ладони).

**Массаж лица «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться. (Хлопают в ладоши.)

Где тут чистая водица (Показывают руки то в вверх ладонями, то тыльной стороной.)

Кран откроем –ш -ш- ш (Делают вращательное движение кистями)

Ручки моем –ш -ш- ш (Растирают ладони друг о друга)

Щечки, шейку мы потрем (Энергичное поглаживание.)

И водичкой обольем (Мягкое поглаживание)**.** Так же дети могут выполнять массаж друг другу: «Рельсы-рельсы»

Массаж с помощью нестандартного оборудования: карандаша, грецкого ореха, массажных перчаток , шишек и так далее осуществляет стимуляцию активных точек пальцев и ладоней.

**7**. **Гимнастика**

Дети выполняют разные виды ходьбы: на носочках, с высоким подниманием колен на носках, приставным шагом, гусиным шагом и ходьба по тропе **здоровья.**

Она позволяет проводить профилактику **здоровья** детей в игровой форме.

Основными задачами организации "Тропы **здоровья**" являются:

* профилактика плоскостопия;
* улучшить координацию движений;
* улучшить функцию сердечно -сосудистой и дыхательной систем;
* повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
* улучшить эмоционально-психическое состояния детей;
* приобщить детей к **здоровому образу жизни.**

Упражнения в ходьбе выполняем в течении 2 -3 мин.

В своей работе по профилактике плоскостопия я **использую,** упражнения с необычными предметами, которые создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд **бодрости.**

Пример упражнений по профилактике плоскостопия:

* *«****Здоровые ножки****»* - прокатывание мяча *(палки)* стопой ноги вперед – назад. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.
* *«****Подними платочек»*** - захватывание носового платка пальчиками сначала одной ноги, затем другой.
* *«****Ловкие ножки»*** - упражнение выполняется сидя на стуле, необходимо захватить и переложить пальцами ног мелкие предметы (шишки, желуди, камни, мелкие игрушки.

Приготовила дорожку здоровья и мне очень хочется чтоб вы прошлись по дорожке. Ваши эмоции)

**8**. **Динамическая пауза (кинезеология)**

В своей работе использую кинезиологические упражнения - это комплекс упражнений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие мозга, различные отделы больших полушарий, которые развивают мышление ребенка через движение.

**Игра «Осень»**

Осень, осень (**трем ладошки друг о друга)**

Приходи! (**зажимаем кулаки по очереди)**

Осень, осень,(**трем ладошки друг о друга)**

Погляди! **(ладони на щеки)**

Листья желтые кружатся, (**плавное движение ладонями)**

Тихо на землю ложатся. (**ладони гладят по коленям)**

Солнце нас уже не греет( **сжимаем и разжимаем кулаки по очереди**)

Ветер дует все сильнее, (**синхронно наклоняем руки в разные стороны)**

К югу полетели птицы,(«**птица» из двух скрещенных рук)**

Дождик к нам в окно стучится. (**барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)**

Шапки, куртки надеваем(**имитируем)**

И ботинки обуваем (**топаем ногами)**

Знаем месяцы: (**ладони стучат по коленкам)**

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.(**кулак, ребро, ладонь)**

Игра: «Попробуй, повтори»

Игра «Катаем шарики» двумя руками одновременно.

**9. Релаксация** - это расслабление организма после физических нагрузок она является одной из самых важных задач коррекции уровня.

Упражнение ***«Сказка».***

И. п. лежа на спине, устроились поудобнее. Руки вдоль туловища, расслаблены. Играет тихая спокойная музыка.

Мы раскинем руки, как будто мы птицы.

Мы глазки закроем, -нам сказка приснится.

Шар приснится голубой и Мишутка маленький.

Светлый месяц за горой и цветочек аленький.

Лепестки ласкает ветер, чуть цветок качается,

Это сказка детям снится, дети расслабляются.

Глаза открываются: сразу бодрость, сила в теле ощущается.

Таким образом, я познакомила вас со своим опытом использования **здоровьесберегающих технологий** в своей работе с детьми младшего дошкольного возраста.

Благодарю вас за внимание, прошу оценить мои старания.

**10. Итог. "Собери букет**"

Я вас попрошу заполнить *«лепестки»* цветов названиями технологий,

которые вам больше всего понравились.

Благодарим всех, что Вы нашли время и пришли к нам. Будьте здоровы!