

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ВАСИЛЁК» Г. ТАРКО-САЛЕ ПУРОВСКИЙ РАЙОН

«Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно- образовательном процессе»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ

СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ Т.П. ШЕВЧЕНКО

2017г

«Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ»

Цель: обмен и распространение педагогических знаний и опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

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

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, и его укрепления;
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения ЗОЖ;
- коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Основоположниками являются американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое, а обучая правое – обучаете весь мозг. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, но и улучшается его речь и координация пальцев.

МАСТЕР-КЛАСС

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста: «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Воздушный футбол»

Предлагаю вам поиграть в воздушный футбол. Давайте поделимся на две команды и с помощью дыхания забиваем сопернику гол.

«Горячий чай»

Гимнастика для глаз проводится с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения используется наглядный материал и показ педагога (показ картин).

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

Пальчиковые игры – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение.
Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся
связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут
чувствовать себя уверенно. Поиграем?

«Медведь».

- Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.

Лез медведь в свою берлогу,
Все бока свои помял,
Эй, скорее на подмогу,
Мишка, кажется, застрял!

Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.

Массаж пальцев рук и ладоней:

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От
пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум
ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее
ребенок». (В. Сухомлинский).

Массаж грецкими орехами:

-Катать два ореха между ладонями;

-Прокатывать один орех между ладонями;

-Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей
руки.

Массаж с природным материалом – шишкой

- Катать шишку между ладонями

Массаж с разными крупами и бусами.

Перебирание круп или бусинок (разноцветных камешков) развивает пальцы,
успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок.

Проводится под присмотром взрослого.

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.

Ладонки вверх, Ладонки вниз,
А теперь их на бочок –
И зажали в кулачок.

Массаж ладоней массажными шариками по методу Су – Джок терапии. Су – это кисть, Джок – стопа. Большие пальцы рук и ног изображают голову. 2-й и 5-й пальцы - руки, 3-4 – проекция ног. Автор Су-Джока южно-корейский профессор Пак Чже Ву. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений. Достоинства терапии Су-Джок. Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут. Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку.

Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав. Кончики пальцев и ладони необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок», он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

На поляне, на лужайке (катать шарик между ладонями)
Целый день скакали зайки (прыгать по ладошке шаром)
И катались по траве, от хвоста и к голове (катать вперед - назад)
Долго зайцы так скакали (прыгать по ладони шаром),
Но напрыгались, устали (положить шарик на ладошку)
Стала гладить и ласкать,
Всех зайчат зайчиха мать (Гладить шаром каждый палец)
Массаж рук колечками. Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный, средний и т.д.

Растяжки.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Снеговик.

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала

испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Релаксация. При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравятся детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо.
А потом опять вперед — тут немного отдохнет.
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно — расслабление приятно!
А теперь посмотрим вниз —
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно —
Расслабление приятно!
Шея не напряжена и расслаблена».

ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ УСЛОВИЯ:

- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.
«Путешествие по телу».

- 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!

Десять золотых правил здоровьесбережения:

Соблюдайте режим дня!
Обращайте больше внимания на питание!
Больше двигайтесь!
Спите в прохладной комнате!
Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
Гоните прочь уныние и хандру!
Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
Желайте себе и окружающим только добра!

Итог мастер- класса

- Я рассказала и показала Вам разнообразные методы и приёмы для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это самое главное.

В завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать (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 тёплый 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 я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Здоровья вашим воспитанникам и детям!
Спасибо за внимание!