**муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 317 Красноармейского района Волгограда»**

**(МОУ Детский сад № 317)**

400096 г.Волгоград, Красноармейский район, ул. Удмуртская, 101;

тел. (8442) 65-31-75; факс (8442) 65-31-67; E-mail:mou\_ds317@mail/ru

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Мастер-класс для воспитателей**

**«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»**

Автор:

Старший воспитатель, высшей категории

МОУ Детский сад № 317

Бобнева Наталья Степановна

Волгоград 2018

Здоровье гораздо более зависит

от наших привычек и питания,

чем от врачебного искусства.

Д. Леббок

Проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни является самой актуальной на сегодняшний день. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Кода это начинать? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Эти вопросы должны быть в центре внимания воспитателей, родителей, всех тех, кто занимается воспитанием и развитием детей.

**Формирование потребности в здоровом образе жизни** должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка. Мы должны не только дать качественные знания детям, но и **сформировать** сознательную установку на **здоровый образ жизни**, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающими.

**Цель:** ознакомление воспитателей с опытом работы по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни, с использованием здоровье сберегающих технологий.

**Задачи:**

* формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
* воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть много овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
* развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
* вырабатывать навыки правильной осанки, правильного дыхания;
* обогащать знания детей о физкультурном движении в целом.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Мероприятия по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей крайне важны для воспитания социально-адаптированной личности. Они способствуют реализации принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок». Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровье сберегающих технологий.

Здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

В практической деятельности выделяется 3 вида современных здоровье сберегающих технологий:

1.Технология сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная, расслабляющая.

2.Технология обучения здоровому образу жизни: проблемно – игровые (игротерапия, игротренинги), коммуникативные игры, массаж, точечный массаж.

3.Коррекционные технологии: кинезиология, технология воздействия цветом, технология коррекции речи, психогимнастика, фонетическая ритмика, артикуляционная гимнастика, биоэнергопластика, су – джок терапия.

Благодаря использованию здоровье сберегающих технологий у детей происходит:

-улучшение внимания, памяти, мышления,

-повышение способности к произвольному контролю,

-улучшение общего эмоционального состояния,

-повышение работоспособности, уверенности в себе,

-стимулируются двигательные функции,

-снижает утомляемость,

-улучшаются пространственные представления,

-развивается дыхательный и артикуляционный аппарат,

-стимулируется речевая функция,

-улучшается соматическое состояние.

Рассмотрим несколько приёмов здоровье сберегающих технологий:

Одной из форм оздоровительной работы является **пальчиковая гимнастика.** Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различный упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики пальцев рук, что способствует развитию внимания, памяти, мышления, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

|  |  |
| --- | --- |
| Солнышко греет уже еле – еле,  Перелетные птицы на юг улетели,  Голы деревья, пустынны поля,  Первым снежком принакрылась земля. | *Поочерёдно соединяют, начиная с больших, пальцы обеих рук на каждую примету* |
| Река покрывается льдом в ноябре – | *руки сжимают в замок* |
| Поздняя осень стоит во дворе. | *разводят руками перед собой* |

|  |  |
| --- | --- |
| Удивился старый лось. | *Растопыренные руки «рога» над головой* |
| - Что в лесу опять стряслось? | *приподняты брови* |
| - Это дерево упало.  Дров бобру на зиму мало! | *обе руки параллельно друг другу опускают вниз* |
| Головой качает рысь: | *указательные и средние пальцы на голове – «ушки»****-*** *покачать ими* |
| -Ну-ка, звери, берегись! | *погрозить пальцем* |

**Гимнастика для глаз**

Во время занятий, требующих большого зрительного сосредоточения, необходимо устраивать паузы и давать отдохнуть глазам. Специальная гимнастика в течение 3-5 минут позволит снять напряжение с глазных мышц. Полезно сделать круговые движения глазами, посмотреть в разные стороны, вдаль и перед собой.

|  |  |
| --- | --- |
| Капля первая упала – кап!  И вторая прибежала – кап! | *поднять глаза вверх, вниз* |
| Мы на небо посмотрели,  Капельки кап – кап – запели! | *поднять руки вверх, посмотреть на них* |
| Намочили лица.  Мы их вытирали. | *«вытираем» лицо* |
| Чешки, посмотрите,  Мокрыми стали! | *опустить глаза вниз* |
| От дождя мы убежим,  Под кусточком посидим! | *присесть* |

|  |  |
| --- | --- |
| Проведём, друзья, сейчас  упражнения для глаз.  Мы снежинку увидали,  со снежинкою играли. | Взять снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд |
| Снежинка вправо полетели,  и мы вправо посмотрели. | отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом |
| Влево снежинка полетела,  глазки влево посмотрели. | отвести влево |
| Ветер снег вверх поднимал  и на землю опускал… | поднимать снежинку вверх и опускать вниз |
| Все на землю улеглись. | покружиться и присесть, опустив снежинку на пол |

Большие возможности в здоровье сбережение детей предоставляет **дыхательная гимнастика**. Александра Николаевна Стрельникова утверждала, что «люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что часто болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь сама отступит». Вот некоторые игровые приемы дыхательной гимнастики.

**Упражнение «Часики»**

|  |  |
| --- | --- |
| Часики вперед идут,  За собою нас ведут | *и.п. стоя, ноги слегка расставить*  *1-взмах руками вперед «тик» (вдох)*  *2 взмах руками назад «так» (выдох)* |

**Упражнение «Петушок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Крыльями взмахнул петух, | *встать прямо ноги слегка расставить, руки в стороны (вдох)* |
| Всех нас разбудил он вдруг. | *хлопнуть ими по бедрам, выдыхая, произнося ку-ка-ре-ку* |

**Су-джок терапия** – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су - кисть, джок - стопа. 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.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Катится колючий ёжик,  нет ни головы, ни ножек.  По ладошки бежит,  и пыхтит, пыхтит, пыхтит. | катаем шарик, слегка сжимая ладонями, прямыми движениями между ладонями |
| Мне по пальчикам бежит,  и пыхтит, пыхтит, пыхтит.  Бегает туда, сюда,  мне щекотно, да, да, да. | движения по пальцам |
| Уходи колючий ёж  в тёмный лес, где ты живёшь! | кладём в ладонь шарик и берём его подушечками пальцев |

**Биоэнергопластика** является новым и интересным направлением работы по развитию речи детей и включает в себя три понятия: био - человек, энергия - сила, пластика - движение. Биоэнергопластика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата , что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме. Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение. При этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.

Уважаемые коллеги, предлагаю выполнить упражнение на развитие биоэнергоплатики. Сначала я вам покажу, а затем выполним вместе.

«Дятел»

|  |  |
| --- | --- |
| Тук-тук-тук, | *постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой* |
| Тук-тук-тук. | *постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой* |
| Раздается чей то звук. | *Напряженным кончиком языка постучать в верхние резцы, отчетливо произнося звук Д-Д-Д-Д-Д* |
| Это дятел на сосне | *соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять , пальцы развести в стороны, изображая дерево* |
| Долбит клювом по коре | *Напряженным кончиком языка постучать в верхние резцы, многократно и отчетливо произнося Д-Д-Д-Д-Д-Д-Д* |

На примере данного упражнения мы увидели, как происходит соединение артикуляционного аппарата с движением рук.

**Физкультурные минутки, логоритмические упражнения** способствуют эмоционально-положительному настрою и повышению двигательной активности детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Хомка, хомка, хомячок | *руки на поясе, повороты в стороны* |
| Полосатенький бочок | *проводим руками по бокам сверху вниз* |
| Хомка рано встает | *руки тянутся вверх* |
| Щечки моет, глазки трет | *проводим ладонями по шее, щекам* |
| Подметает хомка хатку | *двумя руками выполняем движения, как будто подметаем шваброй* |
| И выходит на зарядку. | *топаем на месте, руки энергично раскачиваем вперёд - назад* |
| Раз, два, три, четыре, пять | *хлопаем на счёт в ладоши* |
| Хомка сильным хочет стать. | *руки в стороны, согнуты в локтях, ладони в кулачки направлены вверх* |

**Релаксация**– глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Цель релаксации: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. Расслабляясь, нервная система переходит на экономный режим.

Релаксация помогает каждому ребёнку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид и сомнительных мыслей. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Упражнение «Замедленное движение»

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,

Замедляются движенья, исчезает напряженье.

*(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты)*.

И становится понятно, расслабление приятно».

*(Отдых, лёжа на ковре, под спокойную музыку)*.

Во время релаксации ребенок может сделать **самомассаж**. Подобная процедура улучшит **кровообращение** и станет отличной профилактикой многих заболеваний. А добрые сказки и приятная музыка, дополняющие занятия, улучшат психологическое **здоровье ребёнка.**

Логоритмический самомассаж Е. Железнова «У **жирафов**».

|  |  |
| --- | --- |
| У **жирафов пятна,** пятна, пятна, пятнышки везде.  У **жирафов пятна,** пятна, пятна, пятнышки везде. | *хлопаем по всему телу ладонями* |
| На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках. | *обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела* |
| У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.  У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. | *щипаем себя, как бы собирая складки* |
| На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках | *обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела* |
| У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.  У котяток шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде. | *поглаживаем себя, как бы разглаживаем шерстку* |
| На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках. | *обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела* |
| А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.  А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. | *проводим ребром ладони по телу (рисуем полосочки)* |
| На лбу, ушах, на шее, на локтях,  На носах, на животах, на коленях и носках. | *обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела* |

И в завершении мастер-класса я предлагаю вам помедетировать (спокойная музыка).

Давайте найдем свое сердце, прижмем 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 и ногам. Его столько, что оно уже не вмещается в нас. Давайте улыбнемся и подарим друг другу немного света и теплого своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку все то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку-то, что получили на мастер-классе нового.

Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!!!

А мне остается только поблагодарить вас за внимание. Будьте здоровы.