**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад №120»

Мастер-класс для педагогов

**«Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста».**

Буланкина Наталья Вячеславовна,

воспитатель высшей квалификационной категории

**Рязань**

**2024**

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе.

**Задачи**

-формировать элементарные представления о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения;

- познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье.

**I Организационно-мотивационный этап**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги!!!

Тема моего мастер-класса - «Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста».

Свой мастер-класс хочу построить в виде передачи «О самом главном».

1 Слайд (О самом главном)

2 Слайд Сегодня в программе:

* Главная ценность человека и здоровьесберегающие технологии.
* Игровой массаж как нетрадиционный метод оздоровления.
* Как влияют на стимуляцию речевых зон Су-джок терапия и элементы точечного массажа?
* «Дышите полной грудью».
* «Научитесь расслабляться».

Нам родители доверяют самое дорогое, что есть у них – своих детей. И каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и счастливым. Ребенок отправляется в долгое путешествие по жизни, и мы ему в этом поможем. (Раздать листочки с нарисованным воздушным шаром). Путешествовать он (ребенок) будет на воздушном шаре.

**Упражнение “Воздушный шар” (о ценности здоровья для человека).**

Вы видите воздушный шар, который летит над землей. В корзине воздушного шара сидит ребенок. Вокруг него ярко светит солнце, по небу плывут легкие облака. Напишите в облаках, какие 9 ценностей важны, на ваш взгляд, для ребенка настолько, что он взял бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что эти легкие облака превращаются в грозовые.

Вам нужно избавиться от них, чтобы путешествовать дальше. Вычеркните 3 облака. Но снова грозятся облака стать черными и хмурыми. Вычеркните еще 3 облака. А теперь поднимите руки те, у кого в списке облаков осталось слово «здоровье». Спасибо большое, приятно видеть, что вы все понимаете - здоровье – главная ценность человека. Как вы думаете о чем мы с вами будем говорить?

3 Слайд (Определение здоровье, от чего зависит)

Одна из задач ФГОС ДО «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Здоровье — это то, что желает иметь каждый человек. Сложившиеся социальные условия не способствуют его сохранению. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Современное представление о здоровье ребенка неразрывно связано с его речевым развитием. Поэтому возникает необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить ситуацию.

Мы все хотим быть здоровыми и стараемся прилагать все возможные усилия для этого. Но ещё больше мы желаем, чтобы здоровыми были наши дети.

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье - неразделимы.

Для эффективного решения проблемы здоровья детей в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Все мы с вами, коллеги, знакомы с ними, и пользуемся в своей педагогической деятельности.

Что же это такое? Это система мер, направленных на укрепление и сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечение дошкольнику возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

В своей работе я применяю традиционные и нетрадиционные формы работы. Как вы думаете, какие формы здоровьесбережения являются традиционными? (ответы - физкультура, гимнастика, закаливание, прогулка и т. п.). Правильно, молодцы. А нетрадиционные? (пальчиковая гимнастика, точечный массаж, взаимомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, музыкотерапия, релаксация, звукотерапия). О некоторых из них мы сегодня поговорим подробно.

Здоровье есть у каждого человека и педагоги в силу своей профессии знают, с помощью каких технологий научить ребенка заботиться о своем здоровье и бережно относиться к нему.

«Детям совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься». Януш Корчак.

**Рубрика: Игровой массаж как нетрадиционный метод оздоровления.**

В настоящее время все чаще используются нетрадиционные методы оздоровления детей. Одним из таких является **игровой массаж.** Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

В своей работе по укреплению здоровья я использую самомассаж с использованием различных предметов.

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма, нервной системы.

Виды массажа:

Массаж лица, носа, ушей головы

Массаж живота

Массаж спины

Массаж ног

Массаж рук и пальцев

Массаж БАЗ (Биологически активных зон- точек)

Массаж шеи и шейных позвонков

Регулярный массаж рук, ног, спины, грудной клетки, ступни, голени и бедра способствует повышению работоспособности коры головного мозга- у детей улучшается внимание, память, слух, зрение, речь.

Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). Массаж повышает защитные свойства организма. Происходит значительное снижение заболеваемости гриппа и ОРВИ.

Упражнения игрового массажа в сочетании с пальчиковой гимнастикой обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное влияние на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствуют снятию мышечного напряжения. Потирание кончиков пальцев успокаивают нервную систему. Упражнения игрового массажа можно проводить в любой удобной позе, как утром, во время утренней гимнастики, так и в любое удобное время.

Игровой массаж и самомассаж учит детей сознательно заботиться о своём здоровье, является профилактикой простудных заболеваний, прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

В дошкольном возрасте ведущая деятельность – игровая.

Дети любят играть в игры, связанные с профессиями. Часто играют в «доктора». А если врач придет делать массаж? Массаж не только приятен, но и полезен – об этом дети тоже знают. В чем его особенность? В простых приемах, не требующих специальной подготовки: прикосновение, особенно прикосновение пальцев, рук, кулачков, постукивание, поглаживание, похлопывание, а иногда и пощипывании.

Умение общаться через тактильное прикосновение необыкновенно важно. Подобные игры учат обходиться друг с другом ласково, доверительно, бережно и аккуратно. Массаж снимает напряжение, дает новые силы, тонизирует, снимает усталость, бодрит и повышает настроение.

Массаж можно проводить 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.

Главное правило игрового массажа – никакой боли. Только приятные ощущения позволят в дальнейшем выполнять эти игровые задания.

Если постоянно делать массаж, у ребенка появится устойчивая потребность в выполнении этого оздоровительного приема.

Что можно использовать для массажа:

природный материал (шишки, орехи, горох, фасоль, камушки в нашем случае цветные)

зубные щетки и щетки для волос

массажные мячики

прищепки

шестигранные карандаши

бросовый материал (пробочки, старые фломастеры, колпачки от них, губки для мытья посуды)

**Массаж шестигранными карандашами**

Массажные движения выполняются с помощью хорошо знакомого детям предмета – карандаша. Все знают, как дошкольники любят рисовать. А если перед рисованием предложить ребенку поиграть с карандашами, помассировать ладони и пальцы, то процесс рисования станет еще интереснее.

С помощью карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами будут стимулировать речевое развитие малыша, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшит кровоснабжение пальцев рук.

Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик,

Быть послушным научу.

Ещё я хочу Вас познакомить **с Су – Джок терапией**, которую разработал профессор Пак Чже Ву.

Су – это кисть

Джок – стоп

Цель этой терапии воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга, значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

На поверхности кисти рук и поверхности стопы имеются БАТ - представительство всех органов и систем.

По мнению некоторых ученых, регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Подобные воздействия на указательный палец активизируют деятельность желудка,

на средний – кишечник,

на безымянный – нормализуют функцию печени,

на мизинец – стимулируют работу сердца.

Массаж ладоней мячиками- «ёжиками» или массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии.

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. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

Упражнение с шариком- массажером Су-джок:

«На полянке, на лужайке»

На полянке, на лужайке (катать шарик между ладонями)

Целый день скакали зайки. (прыгать по ладошке шаром)

И катались по траве, (катать вперед-назад)

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, (прыгать по ладошке шаром)

Но напрыгались, устали. (положить шарик на ладошку)

Мимо змеи проползали, (вести по ладошке)

«С добрым утром!» — им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. (гладить шаром каждый палец).

Массаж эластичным кольцом так же помогает стимулировать работу внутренних органов, передавать импульсы к коре головного мозга, речевым центрам. Пружинные кольца ребенок надевает на пальчики, прокатывается по ним, массируя каждый палец до появления тепла, при этом проговаривая определенные слова (Дети сопровождают действия с колечком стихотворными текстами).

Этот малыш — Илюша, (на большой палец)

Этот малыш — Ванюша, (указательный)

Этот малыш — Алеша, (средний)

Этот малыш — Антоша, (безымянный)

А меньшего малыша зовут Мишуткою, друзья. (мизинец).

При помощи «природных массажеров» ребенок массирует кисти рук, пальцы, запястья, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такие массажи с корой, шишками, горохом и т. д. стимулирует речевое развитие ребенка, способствует овладению тонкими движениями пальцев, улучшает трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук. особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

**Игра с шишкой.**

По тропинке, по дорожке

Топают к нам чьи-то ножки.

(пр.рукой слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперёд)

Это ёжик, посмотри,

(катаем мячик в ладошках, пальцы широко растопырить)

К нам пробрался из глуши.

По столу всласть находился

(лев.рукой катаем по столу мяч круговыми движениями)

И в ручей потом свалился.

(перекидываем из руки в руку)

Уколоть он нас решил,

(катаем по тыльной стороне левой, правой кисти)

Только понял – нету сил.

Он пофыркал, с пальцев слез

(подержать в левой ладошке и переложить в правую ладонь)

И ушёл обратно в лес.

( пр. р. слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперёд)

**Элементы точечного массажа**

Стимуляция биологически активных точек нормализует подвижность нервных процессов, состояние гипоталамо-гипофизарной системы и повышает адаптационные возможности организма, тем самым повышает иммунный ответ организма.

Точечный массаж используется в логопедической практике.

Целями специального точечного массажа, используемого в логопедической практике, являются: нормализация тонуса мышц, обеспечивающих работу голосового, дыхательного и артикуляционного аппаратов; регуляция вегетативных функций и обменных процессов; регуляция эмоционального состояния; профилактика расстройств голосового аппарата и заболеваний верхних дыхательных путей.

Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Методика проведения точечного массажа проста и не требует дополнительного оборудования.

«Неболейка».

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело (поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху – вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо нос нам растирать (указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем,

Ладони держим козырьком (прикладывают ко лбу ладони козырьком и растирают его движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай,

Массируй уши ты умело

(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают перед, и за ушами)

Знаем, знаем – да, да, да! (растирают кисти рук)

Нам простуда не страшна! (хлопки в ладоши)

- Один из методов из цикла креативной терапии – «Сухой бассеин» для рук и пальцев»

Необходимо заполнить коробку мелкими предметами. Желательно, чтобы их было много. А теперь совместно с ребенком:

- опустите руку в коробку;

- захватите предметы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите кулаки;

- погрузите руки глубоко в «море»;

- перетирайте предметы между ладонями;

- пересыпайте их из ладошки в ладошку;

4. «Дышите полной грудью»

В наш высокоскоростной век все куда-то спешат, стараются все успеть. Как тень за человеком идут стрессовые состояния.

А стресс, как известно, причина многих болезней. В том числе и распространенных по статистике: инфарктов и инсультов.

Испытывая стресс наше дыхание становится поверхностным, неглубоким. Через осознанную работу с дыханием можно привести себя в спокойное, гармоничное состояние.

Следующий компонент здоровьесберегающих технологий **«Дыхательная гимнастика».**

Ознакомившись с многочисленными трудами и с такими наиболее известными методами, как волевая ликвидация глубокого дыхания по К. П. Бутейко, парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, я остановила свое внимание на программе «Азбука дыхания», разработанной с учетом метода К. П. Бутейко, а также методикой трехфазного дыхания О. Г. Лобановой. Почему именно это направление? Чем оно меня привлекло?

Правильное дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

Выполним упражнения, которые регулируют дыхательный ритм.

«Сдуй муравья, чтобы он не съел клубничку», «Подуй на язычок», «Сдуй космонавта», «Прогулка гусенички», «Шторм».

- Воздух набираем через нос (плечи не поднимать, выдох должен быть длительным и плавным, необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками) (3 раза)

5. «Научитесь расслабляться»

Ещё один метод, который относится к здоровьесберегающим нетрадиционным технологиям, **является Релаксация** - это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

Предлагаю Вам порелаксировать (включить спокойную музыку).

Слова:

«Волшебная страна красок»

Я предлагаю вам отправиться в волшебную страну красок. Королева красок, подарит вам пять замечательных минут в волшебной стране.

Закройте, пожалуйста, глаза и повторяйте волшебные слова. Желтый, белый, синий цвет, королева ждёт нас всех.

Вы чувствуете, что находится в ваших руках? Я вам подскажу. В правой руке у вас кисть для рисования, а в левой палитра.

На палитре четыре краски: жёлтая, синяя, коричневая и белая.

Давайте представим, что мы - художники. Начинайте рисовать.

Возьмите жёлтую краску, нарисуйте солнышко. Какое оно? Правильно: ласковое, доброе, тёплое.

А теперь возьмите синюю краску и нарисуйте облака. Расскажите о них. Действительно: Лёгкие, пушистые, воздушные и разной формы.

Коричневая краска поможет вам нарисовать деревья. Как красиво, вы молодцы! Я горжусь вами! А вам нравится?

Чего же не хватает в вашем рисунке? Ну конечно, вы правы. Белой краской мы нарисуем большие, пушистые, узорчатые снежинки.

Полюбуйтесь-ка, какая замечательная картина получилась! Мы прощаемся с королевой красок и благодарим её. Откройте глаза, потянитесь с напряжением.

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

И в завершении нашей встречи хочется рассказать такую притчу:

Жил-был мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает далеко не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая - я её умертвлю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

А мне остаётся только поблагодарить вас коллеги за внимание и ваше участие. Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы! Всё в ваших руках!