Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 2 общеразвивающего вида

Калининского района Санкт-Петербурга

Районный этап

Всероссийского конкурса

«Учитель здоровья

Мастер-класс для педагогов

«Использование инновационных форм современных

здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Беспалова Наталья Валерьевна

Инструктор по физической культуре

Государственного бюджетного дошкольного

образовательного учреждения детского сада №2

Калининского района Санкт-Петербурга

+7-921-410-27-17

2022 г.

Используемые технологии: технология личностно-ориентированного взаимодействия; технология деятельностного подхода; игровые технологии.

Необходимое оборудование: проектор, презентация Power Point, музыкальный центр, галстуки зелёного, желтого и красного цвета, массажные мячи, тренажеры для упражнений на дыхание, одноразовые стаканы, салфетки, воздушные шары, трубочки, самодельное пособие «голодны фрукты», бутылки с цветной водой и с конфетти из цветной бумаги, двусторонние перчатки.

Цель: освоение и последующее применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности педагога-воспитателя.

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

2. Способствовать развитию педагогического мышления и потенциала.

3. Создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

Предварительная работа: анкетирование педагогов на выявление интересующих, востребованных здоровьесберегающих технологий, разучиваний движений пальчиковой гимнастики.

Примерный ход мастер-класса:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность педагога | | Деятельность педагогов |
| Организация | Здравствуйте, уважаемые коллеги! Рада видеть вас в спортивной форме, подтянутыми, организованными в хорошем настроении, готовыми к предстоящей работе. Вы конечно же догадываетесь, что сегодня мастер-класс, будет посвящен физкультурно-оздоровительной работе, тему вы узнаете, чуть позже, или возможно догадаетесь сами.  Играет музыка, педагоги приглашаются на веселую разминку под музыку.  Упражнение на восстановление дыхания «бабочка», бабочка крылья расправляет, руки в стороны-вдох, засыпает, складывает крылья – выдох.  Теперь все взбодрились, зарядились энергией, хорошим настроением и готовы приступить к предстоящей работе.  Кто из вас ежедневно делает утреннюю зарядку?  Молодцы! Надо всем брать с них пример! | Педагоги занимают удобные места в спортивном зале.  Все выполняют упражнения по показу.  Руки в стороны – носом вдох, обнять себя руками – выдох ртом.  Ответы педагогов. |
| Мотивация | Прочитайте пожалуйста (обратившись к одному из тех, кто делает зарядку) что написано на слайде?  Мы с вами и закладываем этот фундамент для сохранения и укрепления здоровья наших воспитанников и помогаем в этом родителям.  На экране слайд - «Здоровьесберегающая технология». | Читает определение «Здоровье».  Просмотр следующего слайда, определение «Здоровьесберегающая технология». |
| Проблематизация | Как вы думаете, какие задачи решают здоровьесберегающие технологии?  Дополнение к ответам. | Ответы воспитателей.  Просмотр слайда с ответами. |
| Целеполагание | Сегодня вы освоите инновационные формы нескольких современных здоровьесберегающих технологий и научитесь применять их в своей практической деятельности. | Представлен список из выбранных в анкетах большинством голосов здоровьесберегающих технологий. |
| Планирование будущей деятельности. | При входе в зал, каждый из вас выбрал себе галстук по цвету. Это элемент здоровьесберегающей технологии - цветотерапии. Цвета влияют на физиологическое и психическое состояние человека. Сейчас вы узнаете, что говорит о вас выбранный цвет. Распределитесь на группы по цветам ваших галстуков. Представитель с каждой команды возьмите листок соответствующего цвета и прочитайте вслух, по очереди, что означает ваш цвет?  Спасибо, давайте посмотрим следующий слайд. | При входе в зал, каждый из педагогов выбрал себе галстук понравившегося цвета.  Делятся на группы по цветам галстуков.  Представители от каждой группы читают определение выбранного цвета.  Педагоги видят на слайде какую здоровьесберегающую технологию будет представлять их группа по цвету. Сколько всего и какие технологии будут представлены на мастер-классе. |
| Реализация плана | На экране слайд – **«Су-Джок» терапия** – *оригинальный способ проработки рефлекторных точек кистей и стоп, позволяющий восстановить функции организма, предупредить развитие серьезных заболеваний. Воздействовать на точки можно с помощью массажных мячей, колечек, семян, камушков и т.д.*  Команда красных, прошу вас мне помогать, показывать, остальные повторяйте по возможности вместе с нами.  Представитель команды, раздайте пожалуйста всем мячи.  Поднимите мячик вверх, кто уже использовал в своей работе су-джок терапию. Молодцы, те кто применял, остальные освоят и научатся применять на практике.  Сегодня я вам покажу, как можно ее разнообразить и повысить интерес к этим упражнениям.  Сказка «Колобок», выполняется по показу, движения в соответствии со словами стихотворения.  Если вы с детьми будите регулярно повторять, они быстро выучат слова и движения. Так же в своей работе вы самостоятельно можете придумать, или выучить сказку, стихотворение, речитативы и подобрать к ним свои движения, учитывая возрастные особенности, усложняя или упрощая движения.  Самомассаж под музыку кантри. Сначала по показу, затем самостоятельно, импровизировать, выполняя любые движения самомассажа с колючим мячиком по желанию.  В различные режимные моменты можно использовать разную музыку. Музыка тоже является элементом здоровьесберегающей технологии, медленная, плавная действует успокаивающе, веселая, бодрая, заряжает энергией. Если вы будите включать су-джок упражнения в утреннюю гимнастику, используя музыку, какой характер будет музыки? Если будете заниматься под музыку, после прогулки, готовясь ко сну, пока ждете обед?  На экране следующий слайд. **«Дыхательная гимнастика».**  *Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани*  *Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание*  *Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения*  *Повышает общую сопротивляемость организма.*  Мы с вами на прошлой консультации говорили уже о методах (Стрельниковой, Бутейко, Мюллера, Бодифлекс) Меня очень радует, что эта тема продолжает вас интересовать. Так как во время пандемии и распространения вируса ковид, особенно поражаются дыхательные пути. Поэтому очень важно регулярно заниматься дыхательной гимнастикой в течении дня, на физкультурных занятиях, в группах, на улице и научить детей и родителей использовать дома упражнения дыхательной гимнастики. Сегодня я вас познакомлю с игровыми методами этих упр.  Приглашается, команда синих.  Перед вами стоят одноразовые стаканчики и лежит воздушный шарик. По команде, нужно шарик вставить в стаканчик надуть его так, чтобы перенести без помощи рук в другой стакан и собрать все стаканы один в один, кто быстрее.  Следующее задание дуть через трубочку на стаканчик, так что бы он двигался, кто быстрее задвинет в ворота между кубиков.  Дуть на комок из бумаги, так что бы попасть в «рот голодным фруктам».  Как вы думаете для какого возраста это подходит? Конечно дети младших групп не смогут выполнить эти задания. Для них и для всех возрастов, подойдет следующее, очень полезное упражнение. Дуть через трубочку в бутылку с водой.  Предлагаю провести эти игры в своих группах, поделиться этими знаниями с родителями, что бы они использовали их дома, для повышения сопротивляемости организма и для быстрейшего выздоровления.  Следующий слайд.  **Кинезиологические упражнения**, – *это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность.*  Показывать вместе со мной будет команда желтых. Движения в соответствии со словами.  Голуби летели, летели на голову сели,  Местами поменялись вверх поднялись.  Голуби летели, летели на плечи сели,  Местами поменялись вверх поднялись.  Голуби летели, летели на пояс сели,  Местами поменялись вверх поднялись.  Голуби летели, летели на колени сели,  Местами поменялись вверх поднялись.  Продолжить самостоятельно.  Муха летела, летела «ж-ж-ж»  На ухо села, другая, летела, летела на нос села, хлопок- мухи испугались местами поменялись.  Музыкальная игра - руки, плечи, уши, нос, уши нос, уши нос.  Теперь попробуйте самостоятельно сделать, что вам понравилось, или придумать своё (можно на одной руке сделать одну фигуру, а на другой другую, или одной рукой рисовать одно (букву, цыфру, фигуру), другой рукой, или ногой другое.  Уважаемая комиссия, уважаемые зрители, следующее задание попробуйте сделать вместе с нами.  Пальцы здороваются по очереди, с большим пальцем, начиная одновременно, одна рука с мизинца, другая с указательного пальца.  Одна рука показывает «отлично» (кулак с большим пальцем), другая ладонь в сторону, большой палец спрятан, по хлопку поменять местами.  Можете придумать самостоятельно, любую фигуру из пальцев одной рукой, другой рукой другую фигуру, хлопок и поменять. Можно рисовать одной рукой одну цифру, или фигуру, другой другую, по воздуху, или на бумаге.  Выполняйте регулярно нейрогимнастику и вы будите прекрасно себя чувствовать, она улучшает работоспособность и стрессоустойчивость.  Следующий слайд. **«Пальчиковая гимнастика».**  *Способствует овладению навыкам мелкой моторики.*  *Помогает развивать речь.*  *Повышает работоспособность коры головного мозга.*  *Развивает психические способности: мышление, память, воображение.*  *Снимает тревожность.*  Сейчас мы исполним, наше домашнее задание, которое мы подготовили все вместе. Это и пальчиковая гимнастика и кинезиологическая, так как здесь надо и пальчиками работать и думать и запоминать движения и следить за работой группы.  Вы можете к 8 марта выучить с детьми такую же, или свою композицию, выбрать любую музыку, придумать свои движения и подготовить в подарок для мам. Для малышей под музыку зверей, можно сидя за столом изображать, как прыгают, ходят, бегают звери и т.д. | Педагоги читают определение первой здоровьесберегающей технологии – «Су-Джок» терапии.  Представитель команды раздаёт мячи.  Поднимают мячик вверх, те кто уже использовал в своей работе су-джок терапию.  Педагоги повторяют движения и слова стихотворения.  Педагоги выполняют самомассаж мячами повторяя движения под музыку.  Стараются импровизировать, придумывать свои движения и выполнять их под музыку.  Ответы педагогов.  Педагоги читают какое положительное влияние оказывает следующая здоровьесберегающая технологии.  Выходит команда которая выбрала синие галстуки.  Педагоги аккуратно выполняют задание, стараясь собрать все стаканы в один.  Участники выполняют задание, пытаясь как можно быстрее задвинуть стакан в ворота между кубиков.  Педагоги выполняют задание, стараясь попасть комком из бумаги в каждый фрукт (в соответствии с цветом).  Ответы педагогов.  Участники дуют через трубочку в бутылку чтобы вода начала бурлить или конфетти летать.  Педагоги знакомятся с определением следующей здоровьесберегающей технологией.  Выходит команда жёлтых. Повторяют упражнения за инструктором.  Руки в стороны – размахивают, изображая крылья, руки на голову,  поменять руки местами, вытянуть вверх.  Руки в стороны – размахивают, изображая крылья, руки к плечам,  поменять руки местами, вытянуть вверх.  Руки в стороны – размахивают, изображая крылья, руки на пояс,  поменять руки местами, вытянуть вверх.  Руки в стороны – размахивают, изображая крылья, руки на колени,  поменять руки местами, вытянуть вверх.  Продолжают самостоятельно, для усложняя ставят руки на любые части тела.  Соединить вместе кончики пальцев каждой руки. Педагоги выполняют движения в соответствии со словами, по хлопку меняют руки местами. Для усложнения самостоятельно выбирают части тела.  Педагоги выполняю движения в соответствии с музыкой, под слова исполнителя.  Участники пробуют самостоятельно придумать движения и выполнить их без ошибки.  Участники пробуют выполнить упражнения без ошибки.  Повторяют упражнение, стараясь сделать правильно. Для усложнения придумать свои задания.  Пробуют выполнить различные варианты упражнений  Самостоятельно придумывают варианты заданий.  Педагоги изучают информацию представленную на экране.  Участники одевают двусторонние перчатки и садятся за стол. |
| Рефлексия | Наш мастер-класс подошел к концу, давайте подведем итоги. Ответьте пожалуйста на вопросы и сделайте шаг вперед…  - кто применяет в своей работе пальчиковую гимнастику? Можно ли применять во время тихого часа?  -кто будет использовать в своей работе су-джок терапию? Что означает слово Су-Джок?  - кто впервые услышал о кинезиологической гимнастике? Как ещё ее называют? В какие режимные моменты можно применять? Во время сбора на улицу, когда одни уже оделись и ждут, а другие еще одеваются? Во время прогулки?  - -кто поделиться сегодняшними играми дыхательной гимнастики с родителями? как часто можно использовать дыхательную гимнастику?  - для кого был полезным сегодняшний мастер-класс?  Сядьте пожалуйста, кому как удобно.  В левую руку мысленно положите те знания по здоровьесберегающим технологиям, которые вы уже знали и применяли, в правую знания полученные сегодня, соедините руки и сохраните эти знания, что бы поделиться ими с детьми в своих группах и их родителями.  Релаксация: звучит спокойная музыка – «Соедините ладони, пальцы врозь, закройте глаза, расслабьте горло, живот, глаза, язык, почувствуйте, если где то есть напряжение расслабьте это место, побудьте внутри себя, опустите руки, голову, откройте глаза, поднимите голову».  Спасибо всем за внимание и вашу сегодняшнюю работу, буду рада, если полученные сегодня знания вы будите регулярно применять на практике. | Участники анализируют и отвечают на вопросы.  Участники садятся в круг занимая удобное положение.  Педагоги вытягивают одну руку держа свои «знания» на ладони, затем вторую с новыми «знаниями», соединяют руки для дальнейшего использования всех технологий в своей работе.  Участники выполняю движение в соответствии со словами инструктора.  Аплодируют. |