Мастер - класс педагог года.

**Использование здоровьесберегающих технологий при решении задач физического развития дошкольников с учётом ФГОС ДО.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я расскажу вам сегодня о том, как с помощью здоровьесберегающих технологий можно эффективно решать задачи по физическому развитию детей, которые ставит перед нами ФГОС ДО.

Почему же здоровьесбережение дошкольников так актуально в настоящее время?

О***храна и укрепление физического и психического здоровья детей всегда была приоритетной, что и закрепил ФГОС ДО.***

Проблема здоровьесбережения обозначал ещё В.А Сухомлинский в своих произведениях:

***«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».***

Мы все понимаем, что только здоровые дети смогут полноценно освоить образовательные программы, а также соответствовать всем целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, которые определяет стандарт.

Так  что  же  взрослые  могут  сделать, для  того  чтобы  приобщить  детей  к  здоровому  образу жизни?

 Существуют разнообразные формы и виды, способы деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольника. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Давайте с вами посмотрим, что означает это понятие.

***Здоровьесберегающая технология - это система мер, которая направлена на взаимодействие всех факторов образовательной среды и способствующая сохранению здоровья ребенка.***

***Цель здоровьесберегающих технологий:   обеспечить ребенка необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.***

Я работаю инструктором по физкультуре и моя прямая обязанность организовать здоровьесберегающий процесс в детском саду.

Физкультурные занятия ограничены по времени, поэтому необходимо разработать такую систему здоровьесбережения, которая позволила бы организовать и распределить оздоровительные мероприятия на всё время пребывания ребёнка в детском саду.

Такая система функционирует в нашем учреждении и включает разнообразные формы работы по здоровьесбережению:

***Физкультурные занятия, спортивные праздники и развлечения***

***физкультминутки или динамические паузы***

***утренняя гимнастика***

***музыкально - ритмические упражнения***

***подвижные и спортивные игры***

***игры - релаксации***

***элементы психогимнастики***

***пальчиковая гимнастика***

***гимнастика для глаз***

***дыхательная гимнастика,***

***массаж***

Перечисленные формы оздоровления, конечно, знакомы всем педагогам и широко используются во всех детских садах.

II. А сейчас я хочу поделиться с вами ***педагогическими средствами, которые я разработала,*** и хочу вас научить их использовать в работе с детьми.Моя позиция в воспитании такова: «Если мы будем учить детей так, как мы учили вчера, мы украдем у детей завтра» Джон Дьюи. Мой мастер класс рассчитан на педагогов и родителей, потому что взрослые – это самый яркий пример для наших детей. А пример есть лучший воспитатель.

Я хочу представить вам нетрадиционное спортивное оборудование, которое каждый может легко изготовить своими руками, как сделала это я.

Это разноцветные подушечки из ткани с наполнителем. Наполнить подушечки можно чем пожелаете и тем, что вам более доступно (это может быть любая крупа, либо бобовые или же что – то ещё).

С подушечками можно заниматься дома и в детском саду, выполнение упражнений с ними решает сразу несколько оздоровительных задач, комплексно воздействуя на весь организм. А процесс изготовления этих подушечек – отличный способ объединить детей и родителей увлекательным делом.

Приглашаю выйти сюда пять желающих укрепить своё здоровье.

Мы сейчас с вами выполним гимнастику под музыку, стоя на подушечках ногами, следовательно, одновременно выполним массаж ног. А, как известно, здоровые ноги – здоровье во всем организме, недаром китайские долгожители считают тренировку ног важным методом ***сохранения здоровья и продления жизни.***

Поэтому, когда Вы стоите на такой подушечке или танцуете под музыку с ребенком босиком на ней — это конечно и ***закаливание, и массаж стоп, и тренировка сосудов, и укрепление нервной и эндокринной систем организма.***

Проводится ритмическая гимнастика под музыку («Робот Бронислав»).

III.

Расскажите мне о ваших впечатлениях после выполнения гимнастики. А теперь я предлагаю вам немного подумать и предложить свои идеи о том, как можно использовать эти подушечки в детском саду (конкретные формы работы).

А пока вы думаете, я хочу рассказать коллегам о простом, но очень эффективном упражнении, которое способно помочь восстановиться организму, после любого перенесенного заболевания, путем естественного оздоровления.

***Эта практика позаимствована у восточных врачей и в ее основе лежит точечный массаж***

Итак, возьмите два грецких ореха

Положите их на ладонь и с усилием прижмите другой ладонью.

Теперь катайте эти орехи между ладонями, сначала три минуты по часовой стрелке, затем три минуты против часовой стрелки.

Затем тоже проделайте тыльными сторонами руки в одну и другую сторону, затем тоже, поменяв положение рук

Затем положите по 2 [ореха](http://professorseleznev.ru/post221323717)в каждую руку и катайте их пальцами в течение трех минут.

Правой рукой - по часовой стрелке, левой - против часовой стрелки

Рекомендуется делать такую « зарядку» три раза в день.

С  помощью  такой простой гимнастики, вы будете активизировать все естественные  процессы восстановления и оздоровления в организме, способствующие долголетию.

К тому же, она  предотвращает старение мозга.

А ещё этому можно научить детей и используя различные приговорки, сказки можно проводить такой массаж в течение дня в детском саду.

А теперь снова обратимся к коллегам, которые занимались на подушечках. Как прошёл « мозговой штурм»? Какие формы работы вы с детьми вы можете предложить?

Участники мастер – класса озвучивают свои формы работы с массажными подушечками.

Я предлагаю вам поиграть в игру «Космонавты».

Спасибо, вы хорошо потрудились, надеюсь, что вам понравилось и возможно вы что - то возьмёте себе на заметку.

Чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни, воспитатели и родители должны сами быть активными сторонниками здорового образа жизни.

И поэтому, продолжая рассказывать о здоровьесберегающих технологиях, я хочу вам представить универсальный тренажёр, который мы очень часто используем с детьми на физкультурных занятиях.

Это фитбол – поистине уникальный снаряд, на нём можно выполнить множество вариантов упражнений, эффективно проработать сразу несколько мышечных групп, тем самым заменить посещение тренажёрного зала.

Именно этот мяч может легко заменить вам все и разом.

Итак, давайте посмотрим, в чем его преимущества:

***Легкость*** — фитбол имеет незначительный вес (в сравнении с гантелями, однако рассчитан на статические нагрузки до 300 кг;

***Мобильность*** – можно легко перемещать по залу/квартире без посторонней помощи;

***Безопасность –*** легко сдувается и надувается и снабжен антиразрывной системой ABS (при порезе не взрывается);

***Функциональность*** – позволяет выполнять огромное количество упражнений;

***Многозадачность*** – позволяет развить много функциональных качеств: силу, гибкость, стройность и т.д.;

***Нет возрастных ограничений*** – подходит как пожилым (реабилитация после травм),  детям (в т.ч. грудничкам), так и беременным женщинам;

Благодаря своей конструкции (шар), фитбол обладает поразительной неустойчивостью, поэтому любые телодвижения на нем помогают улучшить ***координацию (способность балансировать). Все это положительным образом сказывается на осанке и гибкости тела***. Врачи утверждают, что фитбол упражнения помогают также ***разгрузить суставы***. Гимнастика на мягко пружинящем гимнастическом мяче незаменима при ***варикозе, остеохондрозе и артрите***.

Приглашаю желающих выполнить упражнения на фитболе выйти на сцену.

Упражнения на фитболе.

## 1 Упражнения для разогрева мышц

## Гимнастику на мяче необходимо начинать с базового фитбол упражнения. Садимся на фитбол и начинаем энергично двигаться вверх-вниз, «пружинить». Темп выполнения - быстрый. Через две-три минуты вы почувствуете, как разогрелись! Усложняем упражнение. И раз: пружиним. И два: подтягиваем колено к груди. Затем выполняем другое упражнение. Разводим руки в стороны. И раз: пружиним. И два: резко поворачиваемся влево. И раз: Пружиним. И два: Резко поворачиваемся вправо.

**2** Сядьте на мяч. Руки для новичков лучше положить на фитбол с боку. Это поможет вам сохранить баланс. Но в идеале руки должны быть расположены за головой. Начинайте вращать бедра по кругу сначала вправо, делая маленькие круги. Потом влево. Затем, можно постепенно увеличивать окружность, когда вы научитесь хорошо держать баланс тела. Начинайте с 10 кругов в каждую сторону, постепенно увеличивайте их количество до 20.

**3** Следующее упражнение. Из положения сидя на мяче мы перейдём в положение лёжа спиной на мяче.

Надеюсь, что я сумела вам доказать, что здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и вы будете применять их на практике.

Всем удачи! Благодарю за внимание!