

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №23

**«Использование современных  
здоровьесберегающих технологий в  
воспитательно-образовательном  
процессе ДОУ, способствующих  
развитию творческих способностей  
дошкольников».**

Выполнила:

Воспитатель Пинтусова Наталья Александровна

2022 год

## **«Использование современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДООУ, способствующих развитию творческих способностей дошкольников».**

**Целью** мастер-класса является обмен и распространение педагогических знаний и опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста, способствующих развитию творческих способностей дошкольников.

### **Задачи:**

1. Показать и раскрыть значение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ДООУ, познакомить с методикой проведения;
2. Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми разных возрастов;

Работая с детьми я обратила внимание на то, что ребята очень часто затрудняются проявлять творчество, фантазию и воображение на занятиях по физической культуре. Они стремятся правильно выполнять упражнения, проявляют интерес к определенному виду движений, различным играм, имеют представление о здоровом образе жизни; но при этом с трудом переносят накопленные знания в самостоятельную игровую деятельность, нередко испытывают затруднения и не стремятся к импровизации.

Привыкая к тому, что педагог предлагает готовый двигательный материал, дети не всегда могут самостоятельно создавать варианты движений. Отсюда вытекает проблема воспитания творческой личности. Поэтому сегодня следует рассматривать приобщение к физической культуре и как творческий процесс. Одним из средств развития творческих способностей у детей является применение современных здоровьесберегающих технологий.

Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

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.

- Хочу представить Вашему вниманию, те технологии, формы и методы, которые знакомы и используются Вами в работе с детьми, а также предлагаю рассмотреть те, которые, возможно, будут новыми для Вас.

**Технологии развития творческих способностей у детей ,сохранения и стимулирования здоровья:**

Позвольте познакомить Вас с методом - **кинезиология.**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. 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 воздействие. 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.

Представленные мною игровые упражнения как раз способствуют развитию межполушарных взаимодействий.

1. Исходное положение рук «Крест – накрест»
2. «Пальчики проснулись»
3. «Утренняя гимнастика»
4. «Умываются» кулачок-ладошка
5. «Кулачки дерутся»
6. «Пальчики играют»
7. «Хваталки»
8. «Забиваем гвозди»
9. «Поцелуйчики»

#### Что включают в себя комплексы кинезиологических упражнений?

- Дыхательные упражнения;
- Глазодвигательные упражнения;
- Телесные упражнения;
- Упражнения для развития мелкой моторики;
- Упражнения на релаксацию.
- Растяжки;

**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 .

### **«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.

**«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.

Данный массаж выполняется специальным массажным шариком.

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.

- Например *«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 рассказываю стихотворение, а дети на себе показывают всё, что названо.  
К чему можно прикоснуться - погладить и помассировать!

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  
уша 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 Вам о разнообразных методах и приёмах для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей во всех смыслах этого слова, и развивают творческие способности у детей, улучшается качество образовательного процесса.

Спасибо за внимание!