



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11

Мастер-класс
Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми
раннего возраста»

Подготовила воспитатель:

Федотова А.А.

2023г.



Задачи:

1. Установить доверительный контакт между семьёй и детским садом.
2. Обогащать знания детей, практическими умениями в выполнении физических упражнений .

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: Голубая или синяя ткань, канат, прищепки, зонтик, бубен, грустное и весёлое солнышко.

Здравствуйте уважаемые коллеги! Мы все знаем здоровье ребёнка нужно постоянно укреплять, особенно в таком раннем возрасте.

Свой мастер-класс я хочу посвятить инновационным технологиям здоровьесбережениям.

Здоровьесберегающие технологии дошкольном образовании- технологии сохранения и стимулирования здоровья детей. Вот технологии , которые я использую в своей работе с детьми раннего возраста: физкультурные занятия, подвижные игры, релаксация, динамические паузы во время занятия, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры на прогулке, спортивные развлечения и досуги.

Практическая часть:

Ну что ж начнём, приглашаю всех встать в круг.

Но прежде чем мы начнем работу, давайте поприветствуем друг друга не совсем обычным способом: **улыбнитесь соседу справа и слева и скажите: «Очень рад вас видеть!».**

А сейчас я задам вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья,

Деток своих все вы любите? (Да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю... Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? (Нет)

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? (Да)

Замечательно! Молодцы!

Игра «Лужица».

Раскладываю на полу кусочек ткани и объясняю, что это лужица.

-Давай попробуем заглянуть в лужицу. Подойдём к краю, наклонимся, посмотрим. В лужице солнышко играет, выпрямимся, а теперь снова заглянем в лужицу посмотрим на себя. (5 раз)

-Сейчас, мы поиграем с водичкой. Присели, опустили в лужу указательный пальчик. Какая холодная вода! Встали, погрели пальчик в ладошке. Еще раз присели- большой пальчик опустили в лужу. Встали, погрели пальчик. Опять сели, самый маленький пальчик- мизинчик опустили в лужу. Встанем и согреем его. А теперь опустим ладошку, какая холодная вода. Потрём ладошки, согреем ладошки и пальчики. Не будем опускать ручки в лужу, вода очень холодная, можно простудиться.

Посмотрите у меня есть волшебная верёвочка, я положу её через лужицу. Мы с вами будем ходить по ней так чтобы не намочить ножки (**ходьба по ограниченной площади поверхности, поточным методом- 2-3 раза**). Так у малышей развивается равновесие, координация движения.

Как пригревает солнышко.

Давайте превратимся с вами в солнечные лучики и попробуем высушить нашу лужицу своими тёплыми ладошками. Дети вместе со мной дружно складывают или скатывают ткань-« лужицу».

Для чего же нужна пальчиковая гимнастика? В чем необходимость её проведения с детьми раннего возраста?

- Развивается речь ребёнка, так как идёт активизация речевых центров головного мозга;
- Ребёнок учится нам подражать, вслушиваясь в нашу речь;
- Концентрируется внимание у детей;
- Речь ребёнка становится более чёткой, яркой, ритмичной.

Чтобы размять пальчики левой и правой руки, можно использовать вот такую **пальчиковую игру**.

« Утро»

Начинаем с левой руки. Пальчики сжаты в кулачок.

Утро настало, солнышко встало!

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, Большой! (правой рукой поднимаем заданный пальчик).

Вставай, Указка!

Вставай, Серёдка!

Вставай, Сиротка!

И ты, Крошка-Мирошка!

Привет, ладошка! (помахаем левой ладошкой)

То же делаем и с правым кулачком.

Для малышей очень важно развивать мелкую моторику. Для этого я использую самые различные предметы (только безопасные для ребёнка). В своей работе я часто использую прищепки, счётные палочки, крупы и т. д.... **Я предлагаю такую ситуацию.** Беру грустное солнышко(кружок из желтого картона с нарисованным грустным лицом).

- Посмотрите, какое грустное у нас солнышко. Что же с ним случилось? (оно без лучиков)

- Как же нам исправить это? (сделать лучики)

- Из чего же мы сможем сделать лучики? (из прищепок)

Крепим прищепки разного цвета уже на солнышко с радостным лицом.

- Посмотрите, как наше солнышко улыбается!

В течение первых 12 лет жизни ребёнка идёт интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких, как повышенные нагрузки (компьютер, телевизор, травмы, инфекции, неблагоприятная экология). Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать, поэтому я слежу за тем, чтобы дети больше бегали, прыгали, играли в подвижные игры. **Например гимнастика для глаз « Солнышко»:**

- Давайте вместе с солнышком сделаем гимнастику для глаз.

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(дети гладят себя по щекам).

Лучики провело и погладило, и погладило.

(дети гладят себя по голове).

- Хотите с солнышком поиграть? (да)

Подвижная игра « Солнышко и дождик».(2 раза).

Дыхательные упражнения- это упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающими после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое). Развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. С помощью дыхательной гимнастики не только ребёнок оздоровится,

будет прибывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью. Вот несколько упражнений, которые я делаю с детьми своей группы:

Упражнение « Говорилка»

Я задаю вопросы, малыши отвечают на выдохе.

Как разговаривает паровозик? (Вдохнули, на выдохе отвечаете: Ту-ту-ту-ту и т. д.

Как машинка гудит? Би-би-би.

Как дышит тесто? Пых- пых-пых.

Таким образом я считаю если с раннего возраста прививать любовь к здоровому образу жизни, то мы вырастим здоровое поколение.