

КОНСПЕКТ
Практикум для педагогов
«Здоровье сберегающие технологии в ЛОП ДОУ»
Составила и провела: И.Ю. Воронова, инструктор Ф.К., 1КК

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- ✓ Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.
- ✓ Познакомить с методикой их проведения.

Ход

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Сегодня наш практикум будет проходить на свежем воздухе, под девизом: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»

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

Лето – это самое благодатное время года. На улице тепло и есть возможность гулять, играть столько, сколько пожелаешь. Разумеется, для ребенка это счастливое время активности и движения. Простор и свежий воздух необходимы для здоровья и гармоничного развития ребенка. В летний период, основную часть времени дети проводят на свежем воздухе. Воспитатели групп могут организовать индивидуальную работу по ФИЗО, с детьми можно прорабатывать основные движения: метание, лазание, подлезание, прыжки, упражнения на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки и др. Все оздоровительные мероприятия должны быть организованы с учетом состояния здоровья воспитанников и их индивидуальных особенностей.

И сегодня, мы с вами вспомним формы, средства и методы физкультурно-оздоровительных мероприятий, для укрепления и сохранения здоровья детей.

Давайте, вспомним с вами здоровьесберегающие технологии в режиме дня ДОУ.

Практика

Коммуникативная игра «Здравствуйтесь»

С добрым утром, глазки!

Указательным пальцем поглаживать веки.

Вы проснулись?

Из пальцев сделать бинокль.

С добрым утром, ушки!

Поглаживание руками ушные раковины

Вы проснулись?

Подставить ладошки к ушам.

С добрым утром, ручки!

Потирать ладошки друг о друга.

Вы проснулись?

Хлопки в ладоши.

С добрым утром, ножки!

Поглаживание ножек.

Вы проснулись?

Топать ногами.

С добрым утром, солнышко!

Руки вверх, потянуться.

Ты проснулось?

На носки встать.

Мы проснулись!

Пружинка, руки на поясе.

Разминка

«Дети утром рано встали»

Дети утром рано встали,

За грибами в лес пошли. *(Ходьба на месте.)*

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли. *(Приседания.)*

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три,

И в лукошко набери! *(Наклоны.)*

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех? *(Прыжки.)*

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться.

(Потягивания - руки вверх.)

Три часа в лесу бродили,

Все тропинки исходили

(Ходьба на месте.)

Утомил всех долгий путь –

Дети сели отдохнуть.

(Сели на коврики.)

Игровой массаж для рук и ног.

Я в ладошки хлопаю,

И ногами топаю.

Ручки разотру.

Тепло сохраню.

Ладошки, ладошки,
Утюжки-недотрожки.
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.

Ладонью противоположной руки поглаживание предплечья и плеча.

Вы погладьте ножки,
Чтобы бегали по дорожке.

Поглаживание голени и бедра ладонями обеих рук.

Игровой массаж для ступни и пальцев ног

Пальчики на ножках,
Как на ладошках,
Я их смело покручу
И шагать начну.

Правой рукой крутить, массировать пальцы на левой ноге и наоборот.

Разведу вперед – назад
И сожму руками.

*Один пальчик тянут руками на себя,
другой - от себя.*

Здравствуйте, пальчики!
Гномики лесные,
Здравствуйте, пальчики,
Игрушки заводные.

Сжимают ладонями пальцы ног.

Упражнение «Муравей»

(чередование напряжения и расслабления мышц ног)

На пальцы ног залез «муравей».

Муравьишка-муравей,
Слезь ты с пальцев поскорей!

С силой потянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые.

Если сам не слезешь ты,
Сброшу я тебя в кусты!

Сбросить «муравья» с пальцев ног, расслабить мышцы.

Лого ритмика «Заботливое солнышко»

Солнце с неба посылает
Лучик, лучик, лучик.
Ритмично скрещиваем руки над головой.

И им смело разгоняет
Тучи, тучи, тучи.
Плавно покачиваем руками вверху.

Летом нежно согревает
Щечки, щечки, щечки.
Потираем щеки.

А весной на носик ставит
Точки-точки-точки.
Постукиваем пальцем по носу.

Золотят веснушки деток.
Очень нравится им это!

Упражнение «Муха»

(игровой закаливающий самомассаж ушей, повышение защитных свойств организма).

Муха-горюха села на ухо.
Загнуть вперёд всеми пальцами ушные раковины, прижать и отпустить.

Сидела, сидела, никуда не летела.
Кончиками большого и указательного пальцев тянуть вниз обе мочки ушей.

Жужжала, жужжала, ухо чесала.
Большим и указательным пальцами захватить козелок, сдавить, повернуть его во все стороны.

Песню пела: «За- за- за», и по уху ползла.
Всеми пальцами массировать ушные раковины.

Посидела, посидела, дальше полетела:
Массировать противозавиток – хрящевой выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода.

«Н –н –н...»
Прижать ладони к ушам.

Танец-игра «Муха справа, муха слева»
музыкальное сопровождение.

Упражнение «Мя-у! – Фр-р-рр!»
(отработка правильного дыхания)

Взрослый читает стихотворение, а дети выразительно произносят звукоподражания на выдохе.

Кошка, как тебя зовут?

– Мя-у (мя-у, мя-у...).

Стережёшь ты мышку тут?

–Мя-у (мя-у, мя-у)

Дети поглаживают по коленям ладошками на протяжно-мелодичное «Мя-у».

Кошка, хочешь молока?

– Мр-р-рр! Мр-р-рр!

А в товарищи щенка?

– Фр-р-рр! Фр-р-рр!

Со звукоподражанием «фр-р-рр!» дети делают глубокий выдох и «выпускают когти».

Упражнение «Дятел»
(массаж спины)

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как долотом.

Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук.

Поколачивают пальцами.

Клювом, клювом он стучит,

Дятел ствол уже долбит.

Постукивают кулачками.

Дятел в дуб всё тук да тук...

Дуб скрипит: что за стук?

Постукивают рёбрами ладоней.

Дятел клювом постучал, постучал и замолчал.

Поглаживают ладонями.

Упражнение «Совушка-сова»
(профилактика нарушений зрения)

Совушка-сова, большая голова. Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.

Маленькие ножки, а глаза как плоски.
Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Днём спит,
Закрывать глаза.

Ночью глядит:
Открывать глаза.

Луп – луп – луп, луп – луп – луп... Широко открывать глаза, моргать.

Упражнение для стопы «В лесу»

1. «Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 – полу присед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

2. «Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.
Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо-влево. То же кружась на месте вправо и влево.

3. «Резвые зайчата»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 – подскоки на носках (пятки вместе).

Дорожка «Здоровья»

шишки, канат, шишки, веревочки, еловые ветки, диск Здоровья.

Коммуникативная игра «Трямди – песенка»

Дети стоят парами лицом друг к другу.

Маленькие пальчики: Трям-трям-трям!
«Здороваются» кончиками пальцев обеих рук.

Барабанят пальчики: Трям-трям-трям!

А теперь ладошки: Трям-трям-трям!

То же ладошками

Кулачками постучим: Трям-трям-трям!

*То же осторожно кулачками.
По трям-трямски говорим:
— Трям-трям-трям!
Засопели носики:
Касаются друг друга носиками – «здороваются»
Трям-трям-трям!
Носики-насосики:
Трям-трям-трям!
А теперь мы улыбнулись,
«Пружинка», улыбаются.
Прыгнули и повернулись.
Подпрыгнули на месте, покружились.
Мы в Трям-трямдии живем,
Хлопают в ладоши
Трямди песенки поем! Трям-трям-трям!*

Коммуникативная игра «Тропинка»

***Цель:** развитие умения действовать сообща, в команде.*

Количество играющих: четное.

Необходимые приспособления: аудиозапись с русской народной песней «Кума».

Описание игры: дети делятся на две команды, число игроков в которых равно. Дети каждой команды берутся за руки, образуя круги, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкает, они останавливаются и выполняют задания, которые дает ведущий:

«Тропинка!» — дети кладут руки на плечи впереди стоящему, приседают и наклоняют головы вниз;

«Копна!» — дети соединяют руки в центре своего круга;

«Кочки!» — все приседают, обхватив руками голову.

Ведущий дает команды в любом порядке, как ему захочется. Команда, все игроки которой первыми справились с заданием, получает очко. Выигрывает команда, у которой наберется наибольшее количество очков.

Комментарий: игра направлена на развитие у детей способности действовать совместно друг с другом, умения добиваться результата, согласовывая свои действия в соответствии с правилами. Она будет полезна как конфликтным детям, так и замкнутым.

Упражнение на развитие координации движений «Раз-два!»

Дети выполняют движения, соответствующие тексту.

**Раз-два! Наклонись,
На носочки поднимись,**

Приседай,
И вставай,
И головкой покачай,
Руку правую свою
Вверх скорее подними.
Ну а левую рукою
На себя ты помашаи.
На пояс руки ставь скорей
И прыгай, прыгай веселей.

Упражнение «Ветры»
(отработка правильного дыхания)

Дети делают короткий вдох носом и продолжительный выдох, произнося звук «с» и выполняя соответствующие движения.

Мы подуем высоко: с-с-с...
Встают на носки, поднимая руки.

Мы подуем низко: с-с-с...
Приседают, руки на пояс.

Мы подуем далеко: с-с-с...
Вытягивают вперёд руки.

Мы подуем близко: с-с-с...
Подносят ладони ко рту.

Итог практикума

- Уважаемые коллеги, я представляла вам методическую разработку: «Здоровье сберегающие технологии в работе с детьми для сохранения и укрепления здоровья. Игры и упражнения в двигательном режиме». В пособии представлены разнообразные виды здоровьесберегающих технологий, которые могут быть использованы в работе педагогов с детьми дошкольного возраста.

Сегодня, я поделилась с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье наших воспитанников во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, они всегда в хорошем настроении, а это для нас самое главное.

Мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы, и я желаю здоровья вашим воспитанникам! Спасибо за внимание!

Коммуникативная игра «Здравствуйте»

С добрым утром, глазки!
Указательным пальцем поглаживать веки.
Вы проснулись?
Из пальцев сделать бинокль.
С добрым утром, ушки!
Поглаживание руками ушные раковины
Вы проснулись?
Подставить ладошки к ушам.
С добрым утром, ручки!
Потирать ладошки друг о друга.
Вы проснулись?
Хлопки в ладоши.
С добрым утром, ножки!
Поглаживание ножек.
Вы проснулись?
Топать ногами.
С добрым утром, солнышко!
Руки вверх, потянуться.
Ты проснулось?
На носки встать.
Мы проснулись!
Пружинка, руки на поясе.

Физминутка

«Дети утром рано встали»

Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли. (*Ходьба на месте.*)
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли. (*Приседания.*)
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери! (*Наклоны.*)
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех? (*Прыжки.*)
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.
(*Потягивания - руки вверх.*)
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки (*Наклоны.*)

Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех? (*Прыжки.*)
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.
(*Потягивания - руки вверх.*)
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.
(*Ходьба на месте.*)
Утомил всех долгий путь –
Дети сели отдохнуть.

Упражнение для стопы «В лесу»

1. «Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 – полу присед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

2. «Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.
Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо-влево. То же кружась на месте вправо и влево.

3. «Резвые зайчата»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 – подскоки на носках (пятки вместе).

Упражнение «Совушка-сова» (профилактика нарушений зрения)

Совушка-сова, большая голова. *Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.*

Маленькие ножки, а глаза как плоски.
Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Днём спит,
Закрывать глаза.

Ночью глядит:
Открывать глаза.

Луп – луп – луп, луп – луп – луп... Широко открывать глаза.

Упражнение «Ветры»
(отработка правильного дыхания)

Дети делают короткий вдох носом и продолжительный выдох, произнося звук «с» и выполняя соответствующие движения.

Мы подуем высоко: с-с-с...
Встают на носки, поднимая руки.

Мы подуем низко: с-с-с...
Приседают, руки на пояс.

Мы подуем далеко: с-с-с...
Вытягивают вперёд руки.

Мы подуем близко: с-с-с...
Подносят ладони ко рту.

Упражнение «Мя-у! – Фр-р-рр!»
(отработка правильного дыхания)

Взрослый читает стихотворение, а дети выразительно произносят звукоподражания на выдохе.

Кошка, как тебя зовут?

– Мя-у (мя-у, мя-у...).

Стережёшь ты мышку тут?

–Мя-у (мя-у, мя-у)

Дети поглаживают по коленям ладонками на протяжно-мелодичное «Мя-у».

Кошка, хочешь молока?

– Мр-р-рр! Мр-р-рр!

А в товарищи щенка?

– Фр-р-рр! Фр-р-рр!

Со звукоподражанием «фр-р-рр!» дети делают глубокий выдох и «выпускают когти».

Упражнение на развитие координации
движений «Раз-два!»

Дети выполняют движения, соответствующие тексту.

Раз-два! Наклонись,
На носочки поднимись,
Приседай,
И вставай,
И головкой покачай,
Руку правую свою
Вверх скорее подними.
Ну а левою рукою
На себя ты помаши.
На пояс руки ставь скорей
И прыгай, прыгай веселей.

Упражнение «Муха»

(игровой закаливающий самомассаж ушей, повышение защитных свойств
организма).

Муха-горюха села на ухо.

Загнуть вперёд всеми пальцами ушные раковины, прижать и отпустить.

Сидела, сидела, никуда не летела. *Кончиками большого и указательного пальцев
тянуть вниз обе мочки ушей.*

Жужжала, жужжала, ухо чесала. *Большим и указательным пальцами захватить
козелок, сдавить, повернуть его во все стороны.*

Песню пела: «За- за- за», и по уху ползла.
Всеми пальцами массировать ушные раковины.

Посидела, посидела, дальше полетела: *массировать противозавиток – хрящевой
выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода.*

«Н –н –н...»

Прижать ладони к ушам.

Игровой массаж для рук и ног.

Я в ладошки хлопаю,
И ногами топаю.

Ручки разотру.
Тепло сохраню.

Ладошки, ладошки,
Утюжки-недотрожки.
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.

Ладонью противоположной руки поглаживание предплечья и плеча.

Вы погладьте ножки,
Чтобы бегали по дорожке.

Поглаживание голени и бедра ладонями обеих рук.

Упражнение «Дятел» (массаж спины)

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом.

Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук. *Поколачивают пальцами.*

Клювом, клювом он стучит,
Дятел ствол уже долбит.
Постукивают кулачками.

Дятел в дуб всё тук да тук...
Дуб скрипит: что за стук? *Постукивают рёбрами ладоней.*

Дятел клювом постучал, постучал и замолчал.
Поглаживают ладонями.

Игровой массаж для ступни и пальцев ног

Пальчики на ножках,
Как на ладошках,
Я их смело покручу
И шагать начну.

Правой рукой крутить, массировать пальцы на левой ноге и наоборот.

Разведу вперед – назад
И сожму руками.
Один пальчик тянут руками на себя,

другой - от себя.

**Здравствуйте, пальчики!
Гномики лесные,
Здравствуйте, пальчики,
Игрушки заводные.**

Сжимают ладонями пальцы ног.

Упражнение «Муравей»

(чередование напряжения и расслабления
мышц ног)

На пальцы ног залез «муравей».

**Муравьишка-муравей,
Слезь ты с пальцев поскорей!**

С силой потянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые.

**Если сам не слезешь ты,
Сброшу я тебя в кусты!**

Сбросить «муравья» с пальцев ног, расслабить мышцы.

Упражнения

«Тигр превращается в кошечку»

(умение создавать контрастные образы, чередуя напряжение и расслабление
мышц)

Тигр, тигр, ты не злись!

Дети изображают «коготки тигра» полусогнутыми напряжёнными пальцами.

Лучше в киску превратись.

Кошечка играет,

Лапки расслабляет

Дети распускают «коготки», превратив их в мягкие лапки.

Коготки не остры – доброй быть так просто!

Мышцы расслаблены.

Упражнение при желании можно повторять и тогда кошечка превращается в тигра. Дети напрягают мышцы:

Киска хочет тигром быть –

Надо когти выпустить

И сердито зарычать.

Лучше с тигром не играть! И т.д.

Лого ритмика «Заботливое солнышко»

Солнце с неба посылает
Лучик, лучик, лучик.
Ритмично скрещиваем руки над головой.

И им смело разгоняет
Тучи, тучи, тучи.
Плавно покачиваем руками вверху.

Летом нежно согревает
Щечки, щечки, щечки.
Потираем щеки.

А весной на носик ставит
Точки-точки-точки.
Постукиваем пальцем по носу.

Золотят веснушки деток.
Очень нравится им это!

Коммуникативная игра «Трямди – песенка»

Дети стоят парами лицом друг к другу.

Маленькие пальчики: Трям-трям-трям!
«Здороваются» кончиками пальцев обеих рук.
Барабанят пальчики: Трям-трям-трям!
А теперь ладошки: Трям-трям-трям!
То же ладошками
Кулачками постучим: Трям-трям-трям!
То же осторожно кулачками.
По трям-трямски говорим:
— Трям-трям-трям!
Засопели носики:
Касаются друг друга носиками – «здороваются»
Трям-трям-трям!
Носики-нососики:
Трям-трям-трям!
А теперь мы улыбнулись,

*«Пружинка», улыбаются.
Прыгнули и повернулись.
Подпрыгнули на месте, покружились.
Мы в Трям-трямдии живем,
Хлопают в ладоши
Трямди песенки поем! Трям-трям-трям!*

Коммуникативная игра
«Тропинка»

Цель: развитие умения действовать сообща, в команде.

Количество играющих: четное.

Необходимые приспособления: аудиозапись с русской народной песней «Кума».

Описание игры: дети делятся на две команды, число игроков в которых равно. Дети каждой команды берутся за руки, образуя круги, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкает, они останавливаются и выполняют задания, которые дает ведущий:

«Тропинка!» — дети кладут руки на плечи впередистоящему, приседают и наклоняют головы вниз;

«Копна!» — дети соединяют руки в центре своего круга;

«Кочки!» — все приседают, обхватив руками голову.

Ведущий дает команды в любом порядке, как ему захочется. Команда, все игроки которой первыми справились с заданием, получает очко. Выигрывает команда, у которой наберется наибольшее количество очков.

Комментарий: игра направлена на развитие у детей способности действовать совместно друг с другом, умения добиваться результата, согласовывая свои действия в соответствии с правилами. Она будет полезна как конфликтным детям, так и замкнутым.