Оксана Крапивницкая,

воспитатель дошкольного образования

высшей категории,

**Мастер – класс**

**«Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у старших дошкольников посредством использования здоровьесберегающих технологий»**

Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня проводим мастер-класс по формированию осознанного отношения к собственному здоровью у старших дошкольников посредством использования здоровьесберегающих технологий.

Есть одна легенда: давным-давно на горе Олимп жили – были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? В синее море, за высокие горы. Но один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Начать нашу встречу предлагаю с игры: у кого в руках мяч, называет свое имя и заканчивает фразу «Здоровье для меня – это….».

**Здоровье** - полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Актуальным становится утверждение Н.М.Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные умения, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья.

Считаю, что здоровье ребенка находится в прямой зависимости от имеющихся у него знаний, от сформированности осознанного отношения к себе, своему здоровью. Поэтому одним из путей решения данной проблемы является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий**.**

**Основной целью моей педагогической деятельности было:**  формирование осознанного отношения к собственному здоровью у старших дошкольников, которое выражается:

* в улучшении показателей здоровья и физического развития (гармоничность телосложения или отклонения);
* во владении элементарными представлениями о здоровье.

**Для осуществления поставленной цели выдвинула ряд задач:**

* обеспечить двигательную активность в мероприятиях распорядка дня через специально созданное пространство для самореализации ребенка;
* повысить показатели здоровья и физического развития посредством использования закаливания, гимнастики дыхательной, гимнастики ортопедической, гимнастики зрительной, игрового самомассажа;
* формировать у воспитанников умение сохранять правильную осанку посредством включения дошкольников в подвижные игры и здоровьесберегающие приёмы, направленные на развитие правильной осанки;
* сформировать у детей практические умения и навыки, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Работа строилась по следующим направлениям:

**Диагностическое направление работы;**

Изучив оценку состояния здоровья и физического развития (осанка, стопа, рост, масса тела, окружность грудной клетки) по общепринятым методикам и данным медицинской карты ребёнка удалось дифференцировать детей по группам здоровья: здоровые (ЗД), часто болеющие (ЧБ), эпизодически болеющие (ЭБ), а также определить гармоничность физического развития и его отклонения.

Для выявления представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста использовала методику «Что такое здоровье?» куда вошли следующие вопросы:

|  |
| --- |
| 1**.**Что такое здоровье?2.Необходимо ли человеку быть здоровым.3.Что нужно делать, для того чтобы быть здоровым.4.Что делаешь ты, чтобы быть здоровым. |

Результаты показали, что в старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется, но дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, хотя более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя есть грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей остается достаточно пассивным.

По результатам анализа, были определены практические направления деятельности по улучшению показателей здоровья и физического развития, и формированию осознанного отношения к здоровью детей старшего дошкольного возраста. Данная работа реализовывалась по формуле: сначала помоги ребенку осознать, зачем ему это делать, затем научи в увлекательной форме и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно.

**Разработан перспективный план** по формированию представлений о здоровье старших дошкольников, куда вошли следующие темы занятий:

 «Страна волшебная - здоровье».

 «Микробы и вирусы»

 «Как режим помогает нам быть здоровым»

«Как можно закаляться»

«Здоровое питание – здоровая жизнь»

«Спорт – это здоровье»

«Осанка – стройная спина»

«Глазки, уши и носы, быть здоровыми должны»

«Помоги себе сам и своему другу»

Используемые в нерегламентированной деятельности познавательные беседы, чтение художественной литературы, экспериментирование и опыты, сюжетно-ролевые игры также подкреплялись здоровьесберегающими технологиями. Это позволило детям осознанно включаться в процесс самооздоровления и самовоспитания путем навыка практической деятельности.

 **Созданы условия для реализации двигательной активности.** Вспортивном уголке приобретен необходимый набор физкультурно-игрового оборудования: скакалки, обручи, мячи, хопы, наборы инвентаря к подвижным играм, мишени, баскетбольные корзины, бадбентон, кегельбан, серсо, летающие тарелки, дидактический материал, составлена картотека физкультминуток по лексическим темам.

В группе расположился «сухой бассейн». Купаясь в нем, дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста, а также массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект. Чтобы работа проводилась в системе, была составлена картотека игр в «сухом бассейне» по лексическим темам.

Отдельно выделен «Уголок здоровья». Здесь находятся материалы оздоровительного характера: воздушные шарики, вертушки, массажеры, мыльные пузыри, массажные мячи и рукавички, дидактические игры, пособия для профилактики плоскостопия. Занимаясь с этими предметами, дети незаметно для себя оздоравливаются. Собраны также книги, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Важным средством для повышения показателей здоровья и физического развития, **является формирование навыков правильного дыхания.** Вся работа строилась по трём направления.

**Первое направление включало веселые «дыхательные игры».** Они помогали понять детям, что такое дыхание. Ребенку предлагалось понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Нужно помочь детям почувствовать разницу. Затем предлагалось подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую). Можно продолжать игру: заставлять кружится бумажную мельницу, задувать свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – так же полезное занятие для развития правильного дыхания.

**Второе направление – игры на музыкальных инструментах.** Маленькие дети с радостью играют на музыкальных инструментах – дудочках, губных гармошках. Необходимо только предварительно убедиться, что ребенку по силам дуть в музыкальный инструмент. Большое напряжение в данном случае не желательно.

**Третьим направлением было – использование комплексов дыхательных упражнений,** которые мною были систематизированы в картотеку в соответствие с лексическими темами.

В целях **профилактики плоскостопия**, в работе с детьми старалась использовались массажные «дорожки здоровья» со следами, с песком, с горохом, коврики с шариками. Составлена картотека игровых комплексов на «дорожке здоровья» по лексическим темам, куда вошли:

- ходьба по ребристым и массажным дорожкам,

- босохождение по полу,

- общеразвивающие упражнения,

- самомассаж стоп

- дыхательная гимнастика.

Такие игровые комплексы нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют. Отдельно составлена картотека упражнений для профилактики плоскостопия по лексическим темам.

При формировании у воспитанников **умений сохранять правильную осанку** мною использовалась также определённая последовательность:

 - показ и объяснение детям правильной постановки стула к столу, сидеть надо так, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони;

- обучение в играх: «Встань прямо», «Хорошая и плохая осанка», «Покажи, как я» и др. воспитанникам предлагалось подробное объяснение и показ правильной стойки.

- использование подвижной игры как средство, направленное на формирование правильной осанки и закрепление устойчивого навыка. С этой целью была составлена картотека подвижных игр, направленная на формирование правильной осанки по лексическим темам.

- стойка спиной у «стенки осанки», касаясь её пятками, ягодицами, затылком в течение 10-15 секунд; кратковременный отдых для позвоночника лежа на спине с прослушиванием релаксационных сказок.

Зрительная гимнастика, игровой массаж использовались мною не только для профилактики простудных заболеваний, но и в привитии воспитанникам чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе сохранить здоровье. Здесь старалась, использовались следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, пощипывание, вытягивание каждого пальца и надавливание на него; растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко. Составленные картотеки зрительной гимнастики и игрового массажа, широко использовались мною в разных формах организации педагогического процесса в течение дня.

С педагогами проводится массаж спины «Дождик».

*(встать паровозиком, и похлопывать по спине друг друга)*

Дождик бегает по крыше, кап-кап-кап-кап

По веселой звонкой крыше, кап-кап-кап-кап.

*(постукивание пальчиками)*

Дома, дома, посидите, кап-кап-кап-кап

Никуда не выходите, кап-кап-кап-кап

*(поколачивание кулачками)*

Почитайте, поиграйте, кап-кап-кап-кап

А уйду, тогда гуляйте, кап-кап-кап-кап

*(поглаживание ладошками)*

Дождик бегает по крыше, кап-кап-кап-кап

По веселой звонкой крыше, кап-кап-кап-кап

Анализ процесса и результата опыта формирования осознанного отношения к собственному здоровью у старших дошкольников посредством использования здоровьесберегающих технологий позволяет сделать вывод:

Используемая мною система формирования осознанного отношения к собственному здоровью у старших дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий оправдана высокими показателями:

* Дети научились определять свое состояние и ощущения, знают, что полезно и что вредно для организма, понимают необходимость бережного отношения к нему.
* Дети знают, что такое здоровье и что такое болезнь, знакомы с требованиями безопасности.
* Снизилась детская заболеваемость, повысилось количество дней посещения каждым ребенком.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Педагогам был предложен пошаговый процесс изготовления нестандартного игрового оборудования «Карандаши», использование которого послужит для профилактики плоскостопия, а также цикл пособий «Поиграем с ветерком», использование которого послужит формированию навыков правильного дыхания.