

Мастер-класс для педагогов
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»

Подготовила: Щипанова Л.Д.

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное оздоравливающее воздействие на развитие детей.

Оборудование: музыкальный центр, «цветик-семицветик», коврики

Целевая аудитория: педагоги дошкольного образования

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь мне откажетесь? *(нет или да)*

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? *(Нет)*

Я вас понимаю....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? *(Да)*

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? *(Нет)*

Ещё об одном спрошу вас тогда

Активными все будете? *(нет или Да)*

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижает утомляемость;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие;

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, ритмика, проблемно-игровые и коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

Коррекционные технологии: технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия).

Предлагаю всем встать в круг! Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «*цепочка дружбы*»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

«Путешествие по телу»

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

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

уха 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!

На что было направлено данное задание? (*самомассаж, знание частей тела*)

Задания для педагогов

Педагогам предлагается цветок с разноцветными лепестками, им необходимо выбрать один из лепестков и описать ощущения связанные с этим цветом.

Цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле, успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

(В зависимости от выбранного цвета, педагогам дается задание-использование здоровьесберегающей технологии)

Красный лепесток

Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом, остальные повторяют и могут придумывать свои движения.

Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком», Фруктов нужно много. Вот: (указательным пальцем правой руки «мешают».)

Будем яблоки крошить, (*Загибают пальчики по одному, начиная с большого.*)

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают».)

Угостим честной народ.

Оранжевый цвет лепестка

Игра для развития дыхания «*Лабиринт*»

Для чего нужна дыхательная гимнастика?

Увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм

Выработать плавный, длительный, экономный выдох

Активизировать работу мышц губ

Во время проведения описанных игр и упражнений необходим постоянный контроль педагога за правильностью дыхания.

Оборудование для Игры "Лабиринт"

(сделан на основе фанеры с вырезанными ходами) "шарик" сделанный из бумаги или фольги (можно использовать и мячик от настольного тенниса) .

Правила проведения игры «*ЛАБИРИНТ*»:

В игру может играть несколько человек по очереди. С помощью дыхания вывести шарик из лабиринта. Лабиринт устроен так, что бы во время игры ребёнку приходилось дуть с разной силой (в процессе игры следить за дыханием ребёнка: вдох должен быть через нос, а выдох через рот; щёки не надувать) Также в игре идет закрепление названий геометрических фигур, цветов, предложить самомассаж ладоней.

Цветочки

Дети располагаются произвольно (*сидят, стоят*); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (*цветок распустился*). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (*цветок закрылся*).

Зеленый цвет лепестка

Игровая деятельность

повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры.

Вашему вниманию представляю дидактическое пособие «*Цветок здоровья*»

- Дидактическая игра «Угадай вид спорта по показу»

Желтый цвет лепестка

Знаете ли вы предназначение психогимнастических игр?

Психогимнастика для детей позволяет корректировать поведение малыша и снимает эмоциональное напряжение. В такой гимнастике используют полезные игры для деток, которые позволяют снять агрессию, тревожность, напряжение, учат детей саморегуляции и многому другому

Игра: «Солнышко и тучка»

Цель такой игры: снять сильное психическое напряжение у малыша, научить крошку регулировать эмоциональное состояние. Говорим: солнышко быстро спряталось за тучку, всем стало прохладно – поэтому нужно свернуться клубочком. Так мы сможем согреться, и немного задержать дыхание. И вдруг солнышко вышло из-за темной тучки, и всем стало жарко, всех разморило на солнышке – так что всем надо расслабляться во время выдоха.

Игра: «Минутка баловства»

Цель этой игры: устранение агрессии у малыша. По сигналу крошке предлагается побаловаться – ему можно делать все, что хочется. Малыш может бегать, прыгать, кричать. Но как только прозвучит сигнал, через пару минут малыш должен перестать баловаться. Также эта игра может видоизмениться в игру «можно» - «тишина». То есть в одно время ты разрешаешь ребенку все, что он хочет. Но потом он должен делать все, чтобы не мешать родителям, которые хотят отдохнуть. Такая игра поможет обучить малыша саморегуляции, снимет даже сильное психоэмоциональное напряжение

Фиолетовый лепесток

Релаксация

Какие цели преследуют релаксационные упражнения?

– это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

«Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас

сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что –нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в группе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными

Сделаем растяжку «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.

Голубой цвет лепестка

Кинезиологические упражнения.

Какую цель преследуют данные упражнения?

Цель технологии - развитие межполушарного взаимодействия коры головного мозга, мелкой моторики и координации движений.

Упр. «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Колечко», «Вилка-коза-заяц»

Какие здоровьесберегающие технологии мы сегодня вспомнили?

Самомассаж

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Релаксация

Кинезиологические упражнения

Психогимнастика

Цветотерапия

Игровая деятельность