

Мастер-класс для педагогов

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

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

Задачи:

1. Сформировать элементарные представления о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения.
2. Познакомить педагогов с разнообразными приёмами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.
3. Познакомить с методикой их применения.

Ход мастер-класса

Всем добрый день! Вы пришли на мастер - класс после рабочего дня и конечно устали. Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками этого мастер - класса. Надо учиться расслабляться и быстро восстанавливать свою работоспособность. Для этого мы сделаем ряд упражнений, которые приведут в порядок ваше физическое и психическое состояние, снимут мышечное напряжение и зарядят положительной энергией.

Нашу встречу я хочу начать со следующих слов:

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

К здоровьесберегающим технологиям относятся:

- динамические паузы;
- подвижные игры и спортивные игры;
- релаксация;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- проблемно-игровые (игротренинги игротерапия, коммуникативные игры, точечный массаж самомассаж).

Неотъемлемой и очень важной частью педагогической работы является артикуляционная гимнастика.

Регулярное выполнение помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов.

Артикуляционную гимнастику с детьми я провожу с использованием зеркал. Сейчас предлагаю сделать вам некоторые упражнения.

Одним из видов артикуляционной гимнастики является – биоэнергопластика. Под этим красивым словом понимается сопряженная гимнастика для языка и кистей рук под сопровождение стихотворного текста или упражнения объединены в единый сюжет.

А сейчас я предлагаю выполнить следующие упражнения:

«Качели».

Движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх-вниз, одновременно язык поднимается вверх-вниз.

«Часики».

Сопровождает сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счёт влево - вправо, при этом язычок движется влево - вправо.

Развитие мелкой моторики рук является одним из главных средств для эффективного развития ребёнка и подготовки к обучению навыкам письма.

Одной из форм оздоровительной работы является - **пальчиковая гимнастика.**

«Ум ребёнка находится, но кончиках его пальцев» В. А. Сухомлинский.

Использование стихов при выполнении пальчиковой гимнастики развивает восприятие и воспроизведение ритма, движения пальцев рук становятся более целенаправленными и скоординированными. Данная гимнастика стимулирует мозговую деятельность, улучшает работоспособность и облегчает работу по формированию речемыслительной деятельности. Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковая гимнастика проводится при проведении НОД, в свободной деятельности с группой детей или индивидуально. При проведении НОД по математике выполняли с детьми пальчиковую гимнастику *«Стоит в поле теремок»* А сейчас уважаемые коллеги я предлагаю выполнить пальчиковую гимнастику.

Пальчиковая гимнастика *«Коза», «Филин», «Птичка».*

Остановимся подробнее на кинезиологических упражнениях. **Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение. Это – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Применение кинезиологических

упражнений позволяют улучшить у дошкольников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность к произвольному контролю. При проведении НОД по рисованию выполняли кинезиологическое упражнение «*Ладони*»

А сейчас мы немножко отдохнём. Выполним упражнение «*Кольцо*»

«*Кольцо*»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с **массажными мячиками**.

А сейчас уважаемые коллеги, давайте отдохнём и сделаем массаж рук.

Упражнение «*Скатаем шарик*»

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладонь положить мячик, сверху прикрыть его другой ладонью. Делать круговые движения верхней ладонью по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладони, а не пальцами! Затем поменять положение рук.

Играя с природным материалом, дети познают окружающий мир, становятся общительнее, спокойнее. Можно вместо мячей использовать шишки. Упражнения с шишками можно включать как в процесс любого занятия, так и в режимные моменты, прогулку, сюжетно-ролевые игры и т. д. Перед проведением игр и упражнений с еловыми шишками в помещении необходимо придерживаться следующих правил: мыть руки перед игрой; следить, чтобы руки были здоровыми (*без царапин, аллергических проявлений и т. п.*); еловые шишки должны быть чистыми, нетравмоопасными.

Одними из нетрадиционных современных и перспективных методов коррекционно-развивающего воздействия с применением предметов - специальных массажёров, является Су - Джок терапия (*су-кисть, джок -*

стопа) разработка южно-корейского профессора Пак Чже Ву. Наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием, в логопедических целях Су - Джок терапия активизирует умственное и речевое развитие ребенка.

Су - Джок терапия – это высокая эффективность, безопасность и простота, наилучший метод самопомощи, существующий в настоящее время.

Мы применяем Су – Джок - массажеры в виде массажных шариков, в комплекте с массажными металлическими кольцами в сочетании с упражнениями по коррекции речи. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики.

А сейчас я предлагаю вам сказку **«Ёжик» (упражнение с шариком массажёром)**

Жил да был ёжик на полянке в своей сказочной стране (*положить шарик на ладошку*) У ёжика было много друзей (*катать шарик от ладошки к каждому пальчику*) Крош, Копатыч, Нюша, Совунья, Лосяш. (*зажать шарик в ладошке*) И решил он однажды навестить своих друзей. Выбежал Ёжик на тропинку (*катаем шарик по кругу ладони*) и побежал к Крошу, так как его домик был совсем недалеко. Бежит подпрыгивает на кочках (*шариком покалываем подушечку каждого пальца*). Но не оказалось Кроша дома: «Наверное, он убежал Лосяша навестить»- подумал Ёжик и покатился дальше. (*катаем шарик по кругу ладони*) Катится Ёжик, а навстречу ему Копатыч идёт не спеша. Обрадовался Ёжик, спрашивает Копатыча: «Куда ты идёшь?» «В лес за грибами» - отвечает Копатыч. «Пойдём со мной» Пошли они вместе (*катают шарик на пальчикам по очереди к каждому*). Раз грибок (*зажать шарик в ладошке, два грибок (зажать шарик в другой ладошке)*) много насобирали. Простился Ёжик с Копатычем и побежал дальше. (*катаем шарик по кругу ладони*). Вдруг ему навстречу выскакивает Лягушка-квакушка, спрашивает её Ёжик: «Ты куда скачешь?» «Скачу куда глаза глядят» «Поскакали со мной». Стал Ёжик с лягушкой скакать. (*прикасаться колючками шарика к кончикам пальцев, делая глубокий*

вдох) Не заметил Ёжик, как у своего дома очутился. Не захотел он больше прыгать, устал. Зашёл он в свой домик (раскатывать шарик по ладошке, лёг в кроватку, закутался одеяльцем (*зажать шарик в ладошке*) и уснул.

В систему мер по снятию психоэмоционального напряжения, принятую в ДОУ, входят: **«Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста»**. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим - сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

А теперь уважаемые коллеги давайте немного расслабимся и выполним упражнение *«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. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, 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 музыкальном зале. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Спасибо всем за внимание.