



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 г. Азова

**Мастер – класс для педагогов.
Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

**Подготовила:
Педагог – психолог
Михеева В. В.**

2020 год

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения; познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.

Ход мастер - класса:

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В своей работе мы используем как традиционные, так и нетрадиционные методы: пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, Су - Джок , кинезиологические упражнения, дыхательную гимнастику, релаксацию. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровьесберегающих технологий. И нам бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с вышеназванными методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

1. «Давай познакомимся»

Группа сидит в круге. Участники передают мяч по кругу, называют свое имя и качество на первую букву своего имени.

2. «Пальчиковая гимнастика» Одной из форм оздоровительной работы является – пальчиковая гимнастика. Я вам предлагаю разделить на команды. (У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.)

1 команда. Сбил, сколотил – вот колесо. Сел да поехал. Ах, хорошо! Оглянулся назад – одни спицы лежат.

2 команда Жил-был зайчик длинные ушки. Отморозил зайчик носик на опушке. Отморозил носик, отморозил хвостик и поехал греться к ребятишкам в гости. Там тепло и тихо, волка нет, и дают морковку на обед. (Команды демонстрируют пальчиковую гимнастику.)

3. Точечный массаж. С успехом в своей работе используем элементы точечного массажа. Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного

безопаснее таблеток. Сейчас я с вами продемонстрируем несколько комплексов точечного массажа.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три.

И под носом себе утри – раз, два, три.

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять.

Вытри пот теперь со лба – раз, два.

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три.

Сзади пуговку найди и застегни.

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились.

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

4. Элементы Су-Джок

Следующий метод, с которым я вас познакомлю, Су – Джок, с корейского ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Су-Джок является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. Су-Джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

1 группа

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну. (выполнять действия с шариком в соответствии с текстом)

2 группа Массаж пальцев эластичным кольцом

поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Спасибо, молодцы, у вас получилось. Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Игры с песком. Следующий метод, с которым я хочу вас познакомить – игры с песком. Игры с песком – это один из методов лечения искусством. Игры с песком направляют к самотерапии и самокоррекции. Ученые считают, что игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом бурно развивают фантазию, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей и взрослых и являются прекрасным средством для развития и саморазвития. Строя и разрушая, а затем, снова воссоздавая сказочные замки или просто красивую картинку, ребёнок гармонизирует своё внутреннее состояние. Сейчас, я хотела бы вас, познакомить с техникой рисования песком. Для выполнения практической работы предлагаю выйти 2 человека. Пожалуйста, желающие! (ВЫХОДЯТ) Ход занятия - Коллеги, вы любите путешествовать? (Ответы...). Тогда мы с вами сегодня отправимся в путешествие в волшебную страну. Она не обычная песочная. Но чтобы попасть в нее нужно совершить специальный, волшебный ритуал Ритуал «входа» в Песочную страну: Педагог: Чтобы попасть в Песочную страну, нужно встать вокруг песочницы и закрыть глаза. (Звучит музыка) (Педагог снимает ткань с песочного листа) Педагог: Мы начинаем с вами путь по волшебной Песочной стране. Здесь пока еще ничего нет, но скоро вы станете настоящими творцами. (На ровной поверхности песка взрослый делают отпечатки кистей рук: внутренней, а затем внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка и вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям. Педагог: - Коллеги, положите правую руку на песочек, и потрогайте его! Мне приятно, а вам? (Ответы...) - Когда я двигаю рукой, я ощущаю маленькие песчинки. А, что чувствуете вы? - Песок, какой? (Ответы...) Педагог: Давайте оставим отпечаток ладоши - На что может быть похож отпечаток ладошки? (Рассуждения) Педагог дорисовывает усики и помогает увидеть и дорисовать бабочку. (Любуются красивой бабочкой). Педагог: Вдруг откуда ни возьмись, налетел ветерок, и бабочка улетела... (Разравнивают песок ладошкой)

Педагог: Коллеги, хотите другой рукой потрогать волшебный песок? (Делают отпечаток левой руки)

Педагог: Еще пуще ветер разгулялся, (ровняют песок) и оказались мы с вами, в густом лесу (Рисуют лес, деревья большие и маленькие – левой и правой рукой поочередно, вот и дорожка, а по дорожке катится круглый, румяный... «колобок» (Рисуют колобка кулачком). Мягко шуршит песочек под ним.

Катился, катился колобок, и увидела цветочек (рисуют одним пальчиком цветок).

Подкатился, понюхал – чудесный запах!

Дальше покатился... вдруг пошел дождь. (покажите, как он капает? Рисуют капли подушечками пальцев.)

От дождя целый ручеек получился (3-мя пальцами рисуют волны).

Решил колобок обсушиться – лег и щечки свои подставил солнышку (рисуют солнышко).

Высох, дальше покатился. Захотел колобок есть – нарисуйте вкусный грибок (рисуют грибок).

Ой, какой вкусный грибок! Поел и дальше покатился. Катился, катился, да и устал!

Прилег на травку (рисуют 2-мя пальцами травку).

Мягкая травка! Отдохнул и покатился домой на окошко.

Нарисуйте домик колобка.

Педагог: Устали пальчики гулять по волшебной стране, значит, нам пора домой.

Педагог: До следующей встречи в Песочной стране! - Уважаемые коллеги, спасибо Вам за ваш интерес к моему опыту, активное участие, в мастер - классе, за чудесные картины. Опыт работы показывает, что использование песочной терапии дает положительные результаты: 1. Обучающиеся чувствуют себя более успешными. 2. На занятиях нет места монотонности и скуке.

" Релаксация как способ снятия психического напряжения "

Цель: применение техники релаксации в образовательной деятельности, как способ снятия напряжения.

Задачи:

показать, как с помощью техники релаксации можно помочь ребёнку справляться со стрессом.

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький

песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку. Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет...

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)

Было ли для вас что-то новое?

Как вы себя сейчас чувствуете? - Какие у вас сейчас ощущения?

Итог мастер - класса Уважаемые коллеги, мы продемонстрировали вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов, используемых в работе с воспитанниками по здоровьесберегающим технологиям. А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО! Мы благодарим всех за внимание, а участников за работу. Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!