

Мастер – класс для педагогов
«Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»



Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Задачи:

- повысить компетентность педагогов в вопросах применения здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательной деятельности;
- познакомить с некоторыми приёмами использования здоровьесберегающих технологий;
- осуществление преемственности в вопросах по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников в образовательном процессе;
- способствовать содействию благоприятного психологического климата общения членов педагогического коллектива.

Ход мероприятия:

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! Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе».

Мы уже все знаем, что 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, но и для нас педагогов. Для эффективного решения данной проблемы нами используются здоровьесберегающие технологии.

Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в учреждении дошкольного образования, для укрепления и сохранения здоровья.

В своей работе мы используем следующие методы и приемы: пальчиковую гимнастику, игровой массаж, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, физминутки, арт-терапию: музыкотерапия и изо-терапия. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровьесберегающих технологий.

Практическая часть

Одной из форм оздоровительной работы в детском саду является – пальчиковая гимнастика.

Цель таких упражнений:

-Развитие мелкой моторики

-Снижение физической усталости, морального напряжения

-Массаж активных точек на пальцах и ладонях

-Всемирно известно, что пальчиковая гимнастика - мощный стимул для развития речи. Давайте разделимся на две группы. Каждая группа придумает движения, и продемонстрирует гимнастику в соответствии со следующим текстом.

Пальчиковая гимнастика «Апельсин»

Мы делили апельсин. *(Разламывают воображаемый апельсин на дольки.)*

Много нас, *(Показывают 10 пальцев.)*

А он один. *(Показывают 1 палец.)*

Эта долька — для ежа. *(Загибают большой палец левой руки.)*

Эта долька — для стрижа. *(Загибают указательный палец.)*

Эта долька — для утят. *(Загибают средний палец.)*

Эта долька — для котят. *(Загибают безымянный палец.)*

Эта долька — для бобра. *(Загибают мизинец.)*

А для волка — кожура. *(Бросательное движение правой рукой.)*

Он сердит на нас — Беда! *(Сжимают кулаки и прижимают к груди.)*

Разбегайтесь – Кто куда! *(«Бегут» пальцами по столу.)*

С успехом в своей работе можно и необходимо использовать 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 мы с вами продемонстрируем один из многих вариантов точечного массажа. При проведении точечного массажа можно использовать следующее стихотворение: *(Читаем вместе и выполняем массаж в соответствии с текстом).*

Волшебные точки.

Я здоровым стать хочу, сам себя теперь лечу.

Палец мой волшебным стал.

Я легонько им прижал

Точку первую, она – в центре грудки у меня.

Покрутил и отпустил, палец вверх переместил.

Здесь, в ложбинке притаилась точка два, в нее вместились

Сила и иммунитет – удивительный дуэт.
Чтоб головка не болела, точку три найду я смело:
Где затылок, чуть пониже на спине есть бугорок,
Самый круглый позвонок.
Есть еще двойные точки.
Там, где бровки, там, где щечки,
За ушами, где духами мама мажет по утрам,
И чуть ниже, с боку шеи, я найти ее сумею,
Если пальчик опущу и легонько покручу.
На руках их тоже две.
Ты найдешь их в глубине между пальчиком большим
И стоящим рядом с ним.
Я закончил процедуру, посмотрите на меня,
Как я весел и здоров, мне не нужно докторов!
Массаж ушей.

А теперь предлагаю помассировать ушки. Как вы думаете, полезен ли такой массаж? Да для детей массаж ушек полезен тем, что с его помощью активизируется мыслительная деятельность мозга, развивается внимательность, память, улучшается слух.

Читаем текст и повторяем движения за мной.

Чтоб ушами лучше слышать, *(показ)*

Разомнём их поскорей *(«пробегаем» пальцами по ушам)*

Вот сгибаем, опускаем *(вперёд, назад)*

И опять всё повторяем. *(повтор)*

Козелок мы разомнём *(разминаем)*

По уху пальчиком ведём *(круговые движения пальцами по ушам)*

И ладошкой прижимаем *(прижали)*

Сильно, сильно растираем *(растираем)*

Следующий метод, который мы рассмотрим - **это дыхательная гимнастика.** Дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка- дошкольника. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики:

-Воздух набирать через нос;

-Плечи не поднимать;

Упражнение: "Бабочка, лети! "

-Выдох должен быть длительным и плавным;

-Необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки *(для начала их можно придерживать руками).*

«Посмотрите, какие красивые бабочки! Как их много! Они как живые! Посмотрим, могут ли они летать. (*Дует на них*). Смотрите, полетели. Попробуйте и вы подуть, у кого дальше полетит?»

Этим упражнением отрабатывается качество выдоха, каждый выдыхает в силу своих возможностей, не усердствуя. Необходимо следить, чтобы каждый ребенок дул не более 10 секунд с паузами, т. к. продолжительное дутье может вызвать головокружение.

Следующий прием, который мы используем - это кратковременные физические упражнения, которые могут проводиться как во время занятий для снятия статического напряжения и восстановления умственной работоспособности детей, так и в различных режимных моментах.

Догадались, о каком приеме пойдет речь?

Физкультминутки.

Для поддержания интереса детей к движениям и формирования положительных эмоций при выполнении упражнений, физкультминутки проводятся в музыкальном сопровождении.

Я предлагаю вам музыкальную физминутку.

Следующий метод, который мы используем в работе с детьми - **гимнастика для глаз**. В основном упражнения для зрительного аппарата подразумевают движение глазных яблок во всех направлениях. Для того чтобы малыши активно участвовали в такой физкультминутке, стоит проводить ее исключительно в игровой стихотворной форме.

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

Для снятия усталости с глаз и развития глазодвигательных мышц.

Здесь подключается уже в работу

Цветотерапия.

А что же это такое? **Цветотерапия** – это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления, который служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

- А теперь подумайте и скажите, использование какого цвета обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кровотока, нормализации кровообращения и обмена веществ. Красный.

- У вас на столах карточки разных цветов. Покажите карточку с таким цветом. Как вы думаете использование какого цвета помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх? Оранжевый.

- Какой цвет ассоциируется как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду? Желтый.

- Какой цвет 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. Зеленый.

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

- Действует мягко, стимулирующее. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Фиолетовый.

Музыкотерапия

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется.

Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

Сегодня вы много занимались, и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться.

Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь, на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза.

Почувствовали ли вы себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение?

Вот и подходит к концу наш мастер - класс и я предлагаю, используя упражнение «Изо-терапия». Изобразить на листе бумаги, что особенно запомнилось во время данного мастер-класса.

Упражнение «Изо-терапия» один из эффективных инструментов в психологической работе, использование которого дает ребенку естественную возможность для развития воображения, гибкости и пластичности мышления, зрительно-моторной координации.

Уважаемые коллеги, я постаралась продемонстрировать вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов, используемых в работе с воспитанниками по здоровьесберегающим технологиям.