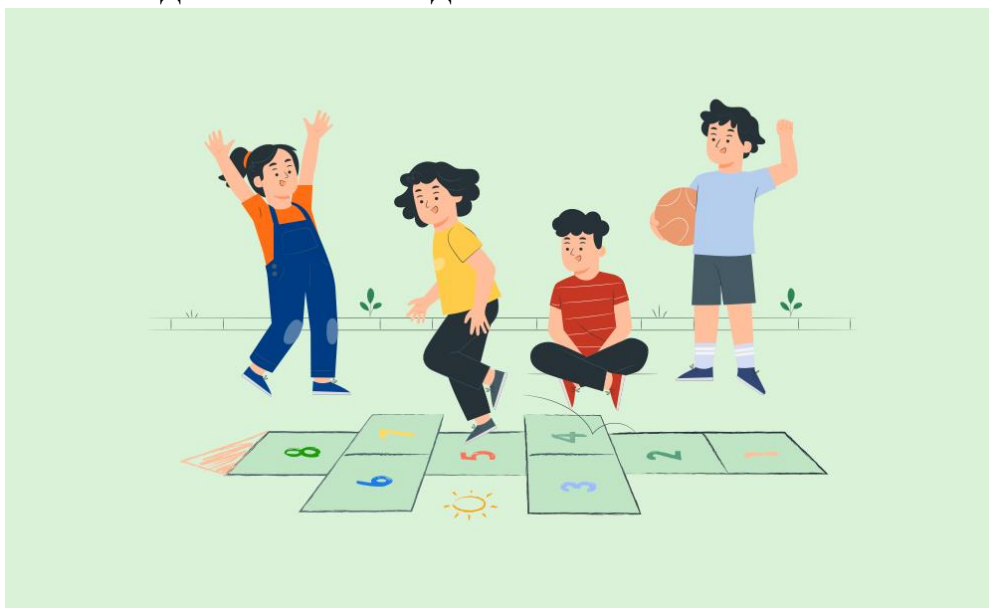


## **Мастер – класс для педагогов «Использование здоровьесберегающих технологий в совместной деятельности детей и воспитателя»**



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

**Задачи:**

- Раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
- Познакомить с методикой их проведения;
- Познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий, с целью повышения их профессиональной компетентности.

### **Ход мастер-класса**

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я хотела бы, провести с вами мастер-класс по использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях в ДОУ.

Начать нашу встречу я хочу со знакомства. И хотя мы довольно хорошо знаем друг друга, предлагаю вам в игровой форме раскрыть некоторые качества в своём характере.

Для этого нужно встать в круг. Тот, у кого в руках мяч, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало во взаимодействии с другими людьми. Например, Наталья – настойчивая, Марина – миролюбивая и т. д.

### **Игра «Давайте познакомимся»**

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», я считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных и образовательных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Сегодня мы с вами более подробно остановимся на технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологии обучения здоровому образу жизни. И я хочу поделиться с вами тем, как можно применить эти технологии на занятиях, а затем использовать и в других видах деятельности детей.

**К элементам здоровьесбережения относятся такие виды деятельности:**

- Психогимнастические упражнения
- Дыхательная и артикуляционная гимнастика
- Пальчиковые игры
- Игровой массаж
- Речевые игры с движениями (логоритмика)

**1. Психогимнастические упражнения** на занятиях лучше использовать в начале занятия – чтобы помочь ребятам настроиться на рабочий лад (в зависимости от их настроения); в конце занятия – на релаксацию; в процессе игр – драматизаций чтобы помочь детям войти в тот или иной образ.

### **Упражнение «Воздушные шарики»**

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

### **Упражнение «Корабль и ветер»**

Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий дает инструкцию:

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

### **Упражнение «Слепой танец»**

Цель: Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ведущий дает инструкцию:

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1—2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

## **2. Валеологические песенки-распевки**

Валеологические песни-распевки дети быстро усваивают, быстро запоминают и больше проявляют интереса к короткой песенке. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению.

-Доброе утро, улыбнись скорее, (Поворачиваются друг к другу)  
И сегодня целый день (Хлопают в ладоши)  
Будет веселее.  
Мы погладим лобик, (по тексту)  
Носик и щёчки,  
Будем мы красивыми, («фонарики»)  
Как в лесу цветочки.  
Ушки мы теперь потрём (по тексту)  
И здоровье сбережём  
Улыбнёмся снова  
(кланяются, разводят руки в стороны)  
Будьте все здоровы.

## **3. Игровой массаж**

Игровой массаж проводится на музыкальных занятиях. Тысячи лет назад тибетские врачи установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, так как это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку.

Цель: обучение детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на биологически активные точки тела.

При проведении массажа важно научить детей не давить на точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т. д.).

Для игрового массажа могут подойти и русские народные весёлые потешки, такие как «Две тетери».

Практическое задание – придумать игровой массаж на слова потешки, затем предложить свой готовый вариант.

Например

Как на нашем на лугу

Стоит чашка творогу. (дети гладят животик по часовой стрелке)

Прилетели две тетери, («бегают» пальчиками по телу)

Поклевали, (щиплют двумя пальцами)  
Улетели. (машут руками)

#### **4. Дыхательная и артикуляционная гимнастика**

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Активный громкий короткий вдох - через нос

Пассивный свободный выдох - через рот, нос.

Можно сочетать дыхательную гимнастику со словами:

Вот наши ладошки (показывают)

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, (сжимают ладошки)

Носом правильно вдыхаем, (вдох)

Как ладошки разжимаем, (ладошки разжимают)

То свободно выдыхаем. (выдох)

##### **Дыхательное упражнение «Цветок»**

Дети присоединяют ладони друг к другу, чуть раскрывая пальцы – «цветок»

«Цветок» - сделать вдох носом («понюхать цветок», задержать дыхание, плавно выдохнуть ртом через маленькую щелку («подуть на цветок»))

«Пыльца» - сделать короткий вздох, задержать дыхание, затем сделать легкий короткий выдох («сдуть с цветка пыльцу»)

«Подуем на каждый лепесток» - сделать короткий вдох, задержать дыхание, сделать пять коротких выдохов на пальцы правой руки («подуть на каждый лепесток», затем снова сделать вдох и пять коротких выдохов – на этот раз на пальцы левой руки.

##### **Артикуляционное упражнение «Волчок»**

Серый маленький волчок (водят плечиками по направлению вперед)

Надевает пиджачок.

А потом его снимает (водят плечиками по направлению назад)

И тихонько завывает

«У-у-у...» (поднимают голову вверх и произносят звук как можно дольше)

В артикуляционную гимнастику входит:

- работа с языком (покусать кончик языка, пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами, пощелкать язычком в разной позиции, вытянуть язык, свернуть в трубочку и т. д.);
- с губами (покусать зубами нижнюю и верхнюю губу, оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение, поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки и т.п.)

Упражнения на артикуляцию детям интересны, доступны, проводятся в игровой форме. Игровая ситуация усиливает интерес детей к певческой деятельности, делает более осознанным восприятие и содержание песни.

5. **Логоритмика** (речевые игры с движением) - метод преодоления речевых нарушений путём развития двигательной сферы в сочетании со словом, движением и музыкой.

### **Упражнения:**

- «Умывалочка» (сл. Н.В. Нищева, муз. Л.Б.Гавришева)
- «За окошком кто шалит» (сл. и муз. Т.В. Бокач)

### **6. Пальчиковые игры.**

Эти игры развивают речь, чувство ритма, мелкую моторику рук.

#### **Упражнение «Подснежник» (сл. Н.В. Нищева, муз. Л.Б.Гавришева)**

«Самый первый, самый тонкий

Есть цветок с названием нежным.

(дети медленно поднимают руки вверх с закрытыми в «бутончик» пальцами)

Как привет капли звонкой

Называется подснежник»

(раскрывают пальцы и качают руками над головой)

### **7. Ритмопластика.**

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Основная направленность элементов ритмопластики — психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного ("музыкального") инструмента.

#### **Игра-этюд «Птички и Вороны»**

Педагоги делятся на две группы и под музыку выполняют образные движения.

### **8. Музыкотерапия.**

Используется в играх-драматизациях и как заключительное упражнение на релаксацию. Поделитесь, когда в группе у вас звучит спокойная музыка?

(Ответы педагогов - во время приёма пищи, подготовки ко сну, во время пробуждения, в ходе занятий по конструированию, рисованию.)

Надеюсь, что после сегодняшнего занятия в вашей педагогической копилке появятся новые приемы с использованием здоровьесберегающих технологий. Пусть вас и ваших воспитанников всегда сопровождает добро и радость общения.