

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Аленушка» р.п. Дергачи

Мастер – класс «Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов с детьми дошкольного возраста»

Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории
Ляшенко Лариса Александровна

Август 2017 год



Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей;
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;



-Здравствуйте, уважаемые коллеги!
- Крикните громко и хором, друзья,
Помочь откажетесь мне? (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)
Последнее спрошу у вас я:
Активными все будете? (нет или Да)

1 Психологический настрой «Цепочка дружбы»

- Встанем в круг! Настоимся 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 наше мероприятие



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.



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, нормализует 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.



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

Дружные пальчики.

Эти пальчики щипают, *Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*

Эти пальчики гуляют, *Указательный и средний "идут" по другой руке.*

Эти - любят поболтать, *Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*

Эти - тихо подремать, *Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.*

А большой с мизинцем братцем

Могут чисто умываться. *Крутим большим пальцем вокруг мизинца.*



Зеленый цвет

Игровая деятельность

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

- Дидактическая игра « Угадай вид спорта по показу»

Цель: систематизировать знания детей о видах спорта



Релаксация

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

Релаксация «Лимон» (Клюева Н.В.)

Цель: расслабление мышц рук.

Инструкция: Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

(Выполнить это же упражнение левой рукой)



Желтый цвет

Эмоциональную сферу

можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его исходно благополучной психики . При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

- **Дидактическая игра « Угадай эмоцию по показу»**

Цель: научить распознавать изображение эмоции и уметь передать ее с помощью средств невербального общения



Голубой цвет

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапию, как метод коррекции, можно использовать на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, использовать музыку «доброго утра» по приходу детей в группы, музыку сна... и в других образовательных областях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх...

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.

Слушание «К Элизе» Л.В. Бетховен



Кинезиологическое упражнение, иначе называемые
«гимнастикой мозга», которые помогут вам стать
внимательными, активными, снять напряжение, страх,
раздражение.

«Ухо – нос – хлопок» - левой рукой возьмитесь за
кончик носа, а правой рукой за противоположное
ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните
в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью
до наоборот»



Вывод:

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни



Спасибо за внимание!

