Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 21

муниципального образования

Тимашевский район

Мастер-класс для воспитателей

«Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками»

 Воспитатель:

 Копылович Г. В.

 Декабрь 2015г.

Мастер-класс для воспитателей

«Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками»

Цель:

Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий

Задачи:

- раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;

- познакомить с методикой их проведения;

- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;

-распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий;

-познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности и квалификации.

1. Вступление:

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

технологии сохранения и стимулирования здоровья;

технологии обучения ЗОЖ;

коррекционные технологии.

Сегодня в мастер-классе я познакомлю вас с некоторыми из них. Мы с вами научимся расслабляться и быстро восстанавливать свою работоспособность. Давайте начнём.

2. *Психологический настрой «Цепочка дружбы»*: - Встанем в круг! 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!

3. *«Путешествие по телу»*

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти, на руках – запястья, локти. Темя, шея, плечи, грудь.

И животик не забудь! Бёдра, пятки, двое стоп. Голень и голеностоп. Есть колени и спина, Но она всего одна! Есть у нас на голове уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

4*. Сделаем растяжку «Снеговик»*

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

5. *Давайте перейдём к нашему дыханию*.

Дыхательное упражнение "Куры"

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями тах-тах (выдох)

Поднимем руки мы к плечам (вдох)

Потом опустим-так.

"Мышка и мишка"

У мишки дом огромный (встать на носочки- вдох)

У мышки домик маленький (присесть-выдох)

Мышка ходит в домик к Мишке.

Он же к ней не попадет

6. *Перейдем к психофизической гимнастике*

Давайте изобразим хитрых, голодных и жадных мышат, покажем, как они подкрадываются к спящему Леопольду, как уныло бредут после своих неудавшихся проделок. Затем изобразим спящего кота, его добродушный вид, мягкую походку.

7. *А теперь сделаем мимическую гимнастику*

Вы помните сказку про Белоснежку? С кем она дружила? Сейчас мы станем изображать разных гномов. Покажите, каким был гном Ворчун. Каким вы представляете себе гнома Весельчака?

8. *Упражнение «Любопытная Варвара»*

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса сделаем релаксирующее упражнение «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на».

9. *А теперь приведем в порядок мышцы речевого аппарата, губ и челюсти.*

Следующее упражнение «Лягушки» (показ картинки, когда его делаем – губы напрягаем и фиксируем, затем расслабляем.

Свои губы, прямо к ушкам,

растяну я, как лягушка

потяну – перестану, и нисколько не устану!

Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны….

А теперь упражнение «Орешек» (показ картинки.) Представьте, что вы разгрызаете твёрдый орех. Крепко сожмите зубы – вот так. Челюсти при этом напряглись, стали, как каменными (так мы порой делаем, когда злимся) Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало.

Зубы крепче мы сожмём, а потом их разожмём.

Губы чуть приоткрываются….

Всё чудесно рас-слаб-ля-ет-ся….

10. *Перейдем к биоиоэнергопластике*

Упражнение “Часики” сопровождает сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево - вправо.

“Качели” - движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх вниз.

“Футбол” - ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперед, под счет кисть руки поворачивается вправо – влево.

11. *А теперь выполним релаксационное 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. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает 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 классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными

12. *Упражнения для развития мелкой моторики*

«Колечко» Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Кулак – ребро – ладонь» На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

13. *Кинезиологические упражнения.*

И в заключении нашего мастер-класса мы с вами сделаем кинезиологические упражнения, иначе называемые «гимнастикой мозга», которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение и улучшат ваши учебные достижения!

«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».

14. *Итог занятия.*

Вы прекрасно потрудились, отдохнули и восстановили свою работоспособность.