**Мастер класс «Здоровье»**

Здравствуйте, уважаемые коллеги, друзья! Я очень рада нашей встречи! Ведь я, как и многие из Вас нахожусь в поисках наиболее важных и значимых приемов и методов работы с детьми. Мастер класс – это отличная возможность пополнить свои знания. И сегодня я приглашаю всех совершить небольшое педагогическое путешествие. Представьте, что вы летите на воздушном шаре, у Вас с собой 9 ценностей важных для человека (если какие-то ценности я не учла, вы можете их дописать, добавить). Вокруг голубое небо, светит солнце. Вдруг шар начал снижаться и грозит упасть. Вам необходимо избавиться от балласта, т.е. вычеркнуть 3 ценности. К сожалению, он продолжает снижаться, вычеркните еще 3 ценности. Теперь шар стал набирать высоту. Интересно узнать, какие ценности вы оставили! Поднимите руки те, кто оставил деньги, еду, семью и т.д. Благодаря Вам мы определили рейтинг ценностей по количеству положительных ответов и увидели, что для человека очень важными являются такие ценности как: семья, дети, здоровье. Но, я думаю, со мной согласятся многие, что именно здоровье – важнейшая ценность для каждого. Это тот фундамент, на котором строится вся жизнь. Только здоровый человек способен полноценно жить, реализовывать себя в обществе. Все понимают ценность здоровья, однако далеко не все стремятся сохранять и оберегать эту ценность. Исходя их этого, считаю важным наше педагогическое путешествие посвятить -ЗДОРОВЬЮ!

-Вы согласны?

-Да!

Путешествуя на воздушном шаре может произойти так, что ветер изменит свое направление и переместит нас за пределы нашей страны, как известно путешествие без документов не возможно. Нам понадобится универсальный документ, который будет понятен людям в любой точки земного шара. Таким документом является паспорт здоровья.

И сегодня совместно с фокус группой мы постараемся заполнить страницы данного документа.

Одним из важных аспектов формирования здорового образа жизни является взаимодействие людей друг с другом. Для того, чтобы процесс социализации ребенка прошел более мягко, мы воспитатели можем создать для него безопасное, доброжелательное и самое главное доверительное пространство. Посредником в этом деле, для меня, выступает игра. Игры занимают значительное место в жизни человека, сопровождая его с раннего детства. Игра имеет большое значение в воспитании, обучение и развитии детей, как средство психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям. Особое внимание уделяется играм на знакомство, формирование коллектива.

Дорогие участники я прошу Вас выйти ко мне и немного поиграть - познакомиться. Вашему вниманию предлагается игра «Волшебный клубок». Держа его в руках необходимо представиться и назвать прилагательное на первую букву своего имени. Затем обернуть нить вокруг запястья и передать клубок следующему игроку. Давайте попробуем! Например, я Анна –аккуратная, Наталья- надежная и т.д. Посмотрите, как быстро между нами протянулась первая ниточка дружбы, а укрепит ее, поможет следующая игра, в ходе которой мы будем собирать информацию друг у друга. Услышав реплику, с которой вы согласны, нужно встать и взять за руки тех людей, которые окажутся рядом.

-Возьмитесь за руки те, кто любит детей;

-те, у кого день рождения летом;

Ведущий предлагает следующему игроку, спросить, что – либо у коллег.

Дорогие друзья, сколько бы мы не задавали вопросов друг другу, так или иначе, у каждого человека найдутся свои секреты.

-Я права?

-Да!

Самое время приоткрыть некоторые из них. Эту игру я предлагаю начинать с фразы: «Вы еще не знаете, что я …».

Уважаемые коллеги, у меня для Вас тоже заготовлен небольшой сюрприз. Сегодня у нас очень интересный, насыщенный день, а так хочется заглянуть в будущее и посмотреть, что он нам принесет. Помогут нам в этом цветы-судьбы. Выберете цветок и прочитайте вслух, что там написано. А зрителей я попрошу после каждого пожелания произносить волшебные слова: «Обязательно сбудется».

-меня ждет удача

-меня ждут новые открытия

-меня ждет радостная новость

-меня целый день будет сопровождать хорошее настроение

-меня ждет успех

-меня ждут бурные аплодисменты

-меня ждут интересные встречи

Спасибо Вам большое, присаживайтесь на свои места. А наше путешествие продолжается и самое время заполнить первую страницу паспорта.

Совместно с нашими зрителями выберем символ социального здоровья. Назовите цифру символа.

Таким образом, на 1 странице появляется символ социального здоровья – рукопожатие.

Давайте вместе подумаем, что еще кроме социализации, оказывает влияние на здоровье человека, ребенка?

-ответы

Вы все правы! И в своей работе я стараюсь охватить все аспекты здоровья, особое внимание, уделяя психологическому комфорту ребенка. И сейчас постараюсь обосновать почему. Наблюдая за собой, за окружающими людьми, детьми можно отметить, что в динамичной жизни стресс является нашим постоянным спутником. Иногда, стресс играет положительную роль -мотивирует нас, помогает нам в процессе обучения и приобретении новых навыков. Но чаще всего, стресс оказывает на нас негативную роль - создает чувство тревоги, паники, страха, агрессии, отрицательно сказывается на физическом и психологическом здоровье. Стресс я называю неким пограничным состоянием, из которого есть 2 выхода : либо-здоровье, либо-болезнь. Следовательно, воспитатель может играть функцию проводника, который ребенку не даст уйти в болезнь.

С испокон веков в качестве оздоравливающего средства использовали музыку. Музыка-это праздник души. А маленькая светлая душа ребенка должна наполняться радостью, чтобы захотелось поиграть, нарисовать, рассказать. И музыка является прекрасным средством влияния на психологический климат группы. Существует несколько видов музыки.

И сейчас наши дорогие зрители я предлагаю Вам прослушать несколько композиций и совместно определить, для какого вида деятельности детей или режимного момента она подходит. А Фокус группа тем временем выполнит небольшое творческое задание.

Предлагаю прослушать первую композицию (вкл. Быструю мелодию). По вашему мнению эта мелодия подходит для :

1.Спортивных эстафет

2. Сна

3.Зарядки

Совершенно верно. Этот вид музыки называется –эрготропная. Это динамичная, громкая призывающая к активным действиям и бодрствованию музыка. Ее я использую для игр, соревнований, конкурсов.

Прослушаем следующую композицию (умка). По вашему мнению, эта мелодия подходит для:

1.спортивных эстафет

2. сна

3. зарядки

Правильно! Предлагаю прослушать еще одну композицию ( фантазер).

Эта мелодия подходит:

1.Зарядки

2.Спортивных эстафет

3.Рисования

Замечательно! Музыка, которая успокаивает, расслабляет, способствует снятию нервно- мышечного напряжения называется –трофотропной. Этот вид музыки я часто использую для создания детьми рисунков.

Рисование-это еще одно средство, которое я использую для перевода ребенком своего внутреннего состояния на лист бумаги. Рисуя свои чувства, эмоции, настроение, ребенок безболезненно и неосознанно может например, освободить себя от не нужных ему страхов, переживаний. У него появляется возможность корректировать свое состояние путем использование цвета, метода дорисовки и мн.др. Переключить внимание ребенка со своих переживаний помогут разнообразные техники и приемы создания изображений, которые должны отвечать некоторым условиям:

**Условие 1. Техники и приемы должны подбираться по принципу простоты и эффектности.**

Ребенок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники.

**Условие 2. Интересными и привлекательными должны быть и процесс создания изображения, и результат.**

**Условие 3. Изобразительные техники и способы должны быть нетрадиционными.**

Это мотивирует деятельность и удерживает внимание ребенка.

Одной из любимых техник детей является «Витраж». Витражные рисунки, мы создаем, используя фотобумагу и фломастеры. Выбираем трафаретный рисунок и обводим его в центре листа. Украсить лист помогут линии в виде волн или геометрических фигур. Таким образом, достаточно быстро создается шаблон или мини раскраска, которая порадует любого ребенка.

Сделать самостоятельно подобную заготовку будет по силам детям, начиная со старшего дошкольного возраста.

А раскрашивание - это самая увлекательная часть данной техники! Раскрашиванием подобных шаблонов занимается фокус группа. Продемонстрируйте, пожалуйста, свои работы. Для педагога Витраж-это еще и способ решения разных задач: воспитание усидчивости, развитие зрит. восприятия, внимания, снятия напряжения, развитие мелкой моторики и мн.др. Витражные рисунки можно создавать с учетом разных лексических тем: фрукты, овощи, животные, времена года, таким образом красиво и с пользой оснащать свою группу.

Дорогие участники поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями от выполнения витражного рисунка.

-Понравилось ли Вам работать в данной технике?

-Насколько приятно Вам было рисовать фломастерами по фотобумаге?

-Считаете ли Вы возможным использовать данную технику для снятия эмоционального напряжения?

-Да!

Спасибо, Вам коллеги! Совместно мы рассмотрели несколько способов работы со стрессом. И самое время выбрать символ психологического здоровья. Посмотрим на экран и совместно определим номер символа.

Таким образом, в нашем паспорте уже 2 символа.

Конечно, существует еще много способов и приемов, которые положительно влияют на психоэмоциональное состояние ребенка. Это и игры с песком, театр, сказки и мн.др. , но самым эффективным средством для снятие стресса являются физические нагрузки, спорт.

Предлагаю совместно придумать синквейн на тему спорт.

Синквейн является одним из эффективных методов развития ребенка, который позволяет быстро получить результат, является работа над созданием **нерифмованного стихотворения**.

Слово «синквейн» пришло к нам из французского языка и переводится как «пять». Следовательно, синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти строк.

**Правила составления синквейна.**

1 строка – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;

2 строка – два слова, прилагательные, описывающие основную мысль;

3 строка – три слова, глаголы, описывающие действия в рамках темы;

4 строка - фраза из нескольких слов, выражающая отношение к теме;

5 строка – одно слово (ассоциация, синоним к теме, обычно существительное, допускается описательный оборот, эмоциональное отношение к теме).

Самое время определить символ физического здоровья.

Наблюдая за людьми, мне очень было интересно отметить для себя, что некоторые приемы физической разгрузки человек использует не задумываясь. Например, делает уборку в доме, ученик ,которого не спросили продолжительно выдыхает-снимая эмоциональное напряжение, а что делают пассажиры самолета, который совершил посадку?

-аппладируют.

Тем самым не осознано снимают через хлопки стресс. Сегодня мы совершили не большое путешествие на воздушном шаре, и я хочу объявить, что он совершил мягкую посадку!

Благодаря нашим общим усилиям, нам удалось создать паспорт здоровья и заполнит в нем самые важные страницы посвященные здоровью человека. Оставшиеся пустые страницы, дают возможность, каждому из нас, дополнить их, символами с учетом своих индивидуальных особенностей.

Спасибо за внимание!