

МАСТЕР -КЛАСС
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДОУ»

Педагог-психолог: Н.П.Королёва
МБДОУ №24

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения;
- познакомить слушателей с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Ход мастер-класса:

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – это не только главная задача родителей, но и педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в ДОУ используются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития и обучения; это все формы и методы, используемые в ДОУ, для укрепления и сохранения здоровья.

В своей работе я использую: пальчиковую гимнастику, самомассаж, кинезиологические упражнения, элементы арт-терапии.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Дэннисоны.

По исследованиям физиологов **правое полушарие** головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из

деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Виды кинезиологических упражнений:

- ✓ Растворы нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- ✓ Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- ✓ Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развиваются межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- ✓ При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- ✓ Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

«Давайте познакомимся»

Группа сидит в круге. Участники передают мяч по кругу, называют своё имя и качество на первую букву своего имени.

I. Растворы

«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.

«Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем расправите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

КОПИЯ ВЕРНА

Заведующий
МБДОУ № 24

Сал

II. Дыхательные упражнения «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постараитесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

«Ныряльщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Игры с ниточками (Подуй на Бабочку, Снежинку, Птичку, Листик, Кораблик, Облако).

III. Телесные упражнения «Мельница»

Рука и противоположная нога врашаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

«Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Кивание головой»

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно раскачивайте ей из стороны в сторону. «Кулак-ребро-ладонь»

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок. (Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно).

«Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



Заведующий
МБДОУ № 24

КОПИЯ ВЕРНА

Сах

Сдано

IV. Глазодвигательные упражнения «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей, (смотрят вверх).
Капай, капай не жалей, (смотрят вниз).
Только нас не замочи, (делают круговые движения глазами).
Зря в окошко не стучи, (моргают).

«Глазки»

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

V. Пальчиковая гимнастика

Одним из видов здоровьесберегающей технологии является пальчиковая гимнастика.

Предлагаю вам разделиться на команды (у каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики; командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом).

1 команда.

ПЧЁЛЫ

Мишка по лесу бродил, (Медведь).
В дуплах мёд он находил, (Дупло).
Только пчёлы налетели, (Пчёлы).
И медведя прогнали, (Медведь).

2 команда.

У СОСНЫ

Зайка у сосны сидит, (дерево и Заяц).
И ушами шевелит, (Зайка шевелит ушами).
Коль заметит он лису, (Лиса).
Ловко спрячется в лесу, (Зайка за кустом).

3 команда

БЕЛКА И ВОРОНА

Белка по сосне скакала, (Белка скачет).

И ворону увидала, (Ворона).
- Залезай ко мне в дупло, (Дупло).

В нём и сухо и тепло!

(Команды демонстрируют пальчиковую гимнастику)



КОПИЯ ВОРОНА

Заведующий
МБДОУ № 24

С.А.Соловьев

Соловьев С.А.

Психогимнастика «Котята отправляются в путешествие»

1. Беседа «Кошка и котята».
 2. Превращение в котят.
 3. Переправа через ручеёк.
 4. Горные вершины.
 5. Лес.
 6. Кто же там?
 7. Этюд «Мама Кошка опечалена пропажей котят»
 8. Этюд «Встреча котят с мамой Кошкой»
10. Превращение «В детей» (быть котёнком хорошо, а ребёнком лучше). Рефлексия (удивило, огорчило, порадовало).

САМОМАССАЖ карандашами, шишками, ракушками, пробками, колпачками, камешками, ниточками, шариками.

ИГРЫ С ВОДОЙ

Игра с водой – это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок, часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с водой. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, ребенок освобождается от напряжения.

Игра «Кукольный обед»

Цель: установление контакта с ребенком, снятие психоэмоционального напряжения.

Оборудование: стаканчики, куклы, игрушки.

Содержание.

Накройте на стол, расставьте стаканы, усадите кукол и мишек и угостите их разными напитками. В игре красная вода превращается в томатный сок, белая - в молоко, оранжевая - в фанту, а коричневая - в кофе...

Игра «Фонтан»

Цель: получение терапевтического эффекта, эмоциональная разрядка, сбросить отрицательные эмоции, коррекция агрессивного поведения.

Содержание.



Заведующий
МБДОУ № 24

КОПИЯ
Саша

Саша

Если подставить под струю воды ложку либо пузырек с узким горлышком, получится "фонтан". Обычно этот эффект приводит детей в восторг: "Пш-ш-ш! Какой фонтан получился - 'ура!' Подставьте пальчик под струю "фонтана", побудите ребенка повторить действие за вами.

Игра «Бассейн»

Цель: получение терапевтического эффекта, эмоциональная разрядка, сброс отрицательных эмоций, коррекция агрессивного поведения.

Содержание.

Наполнив таз водой, организуйте игру в "бассейн", где учатся плавать игрушки. Проведение такой игры рекомендуется, если ребенок уже посещал бассейн и у него есть реальное представление о нем. Сопровождайте ход игры словесным комментарием: "Вот наши куколки пришли в бассейн. Какой большой бассейн! В бассейне учатся плавать - вот так. Поплыли!"

Игра «Море»

Цель: получение терапевтического эффекта, эмоциональная разрядка, сброс отрицательных эмоций, коррекция агрессивного поведения.

Содержание.

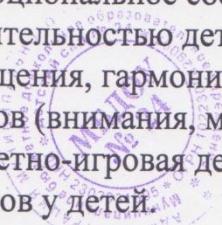
Таз с водой может превратиться в "море", по которому плывут кораблики: "Поплыл по морю кораблик и гудит: у-у-у! А кто хочет поплавать на корабле? Зайка хочет! (можно использовать фигурки, вылепленные из пластилина, которые прочно устанавливаются на палубе) Вот поднялся ветер! Какие сильные волны! Перевернулся наш кораблик - давай скорее спасать пассажиров! А теперь починим кораблик и можно плыть дальше" и т.д.

Игры: Мытьё посуды, Мыльные пузыри, Пенный замок, Льдинка....

ИГРЫ С ПЕСКОМ

Пескотерапия – это элемент арттерапии (терапия искусством).

Игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом развивают фантазию и воображение, а также позитивно влияют на эмоциональное состояние детей. Наряду с тактильно-кинетической чувствительностью дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, гармонично развиваются все виды познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствуется предметно-игровая деятельность, развитие коммуникативных навыков у детей.



Заведующий
МБДОУ № 24

КОПИЯ ВЕРНА
Саша

Савченко Е.М.

Использую следующие упражнения:

- «**Песочный ветер**» Ребенок через трубочку «выдувает» рисунок
- «**Песочная аппликация**». Выполняется на листе бумаги на заданную или произвольную тему.
- «**Следы**». Создать отпечатки своих ладошек, пальчиков. Можно использовать фигурки животных.
- **Проигрывание различных ситуаций, историй.**

Коллеги, вы любите путешествовать? (Ответы...) Тогда я вам предлагаю отправиться в **путешествие в песочную страну**.

ИГРЫ С ПЕСКОМ «Песочная страна»

Мы начинаем с вами путь по волшебной Песочной стране. Здесь пока ничего нет, но скоро вы станете настоящими творцами.

- На ровной поверхности песка педагог делает отпечатки кистей рук: внутренней, а затем внешней стороной. (Важно, задержать руку на песке, слегка вдавив её, и прислушаться к своим ощущениям).
- Коллеги, положите правую руку на песочек и потрогайте его! Мне приятно, а вам? (Ответы....)
- Когда я двигаю рукой, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуете вы?
- Песок, какой? (Ответы...)
- Давайте оставим отпечаток **ладошки** на песке. На что может быть похож отпечаток ладошки? (Рассуждения) Педагог дорисовывает усики и помогает увидеть и дорисовать **бабочку**. (Любуются красивой бабочкой).
- Вдруг, откуда не возьмись, налетел **ветерок**, и **бабочка улетела...** (Разравнивают песок ладошкой)
- Потрогайте песок другой рукой (Делают отпечаток левой руки)
- Ещё сильнее ветер разгулялся, (ровняют песок) и оказались мы с вами, в **густом лесу** (Рисуют лес, деревья большие и маленькие – левой и правой рукой поочередно).

Вот и дорожка, а по дорожке катится круглый, румяный **«колобок»** (Рисуют колобка кулачком).



Саша

Савченко Е.Ю.

Катится, катится колобок, и видит **цветочек** (рисуют одним пальчиком цветок). Полюбовался красотой цветочка и дальше покатился.

Вдруг, **пошёл дождь**. (Покажите, как он капает? Рисуют капли подушечками пальцев).

От дождя целый **ручей** получился (3-мя пальцами рисуют волны).

Решил колобок обсушиться – лёг и щёчки свои подставил солнышку (рисуют **солнышко**).

Высох, дальше покатился. Захотел колобок есть – нарисуйте вкусный грибок (рисуют **грибок**).

Ой, какой вкусный грибок! Поел и дальше покатился. Катился, катился, да и устал!

Прилёг на травку (рисуют двумя пальцами **травку**).

Мягкая травка! Отдохнул и покатился домой (нарисуйте **домик** колобка).

Вот и закончилось путешествие по Песочной стране.

Уважаемы коллеги! Спасибо вам, за ваши прекрасные картины.

ФИЗМИНУТКА «Буратино».

Буратино потянулся, Раз - нагнулся, Два - нагнулся, Три — нагнулся. Руки в сторону развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.

(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения).

Руки вверх, вдох — потянулись;

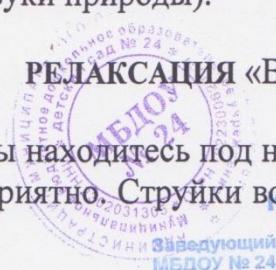
наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

Релаксация

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, звуки природы).

РЕЛАКСАЦИЯ «Водопад».

Представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и тёплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы,



Савченко Е.Ю.

мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.

Постойте немного под водопадом – пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесёт прочь все страхи и неприятности.

Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой...

Ваши страхи, беды смыла и унесла вода.

Чистая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

Подведение итогов. Уважаемые участники мастер-класса! Я продемонстрировала вам вариативность использования разнообразных упражнений по здоровьесберегающим технологиям. Спасибо вам за ваш интерес к моему опыту и активное участие в мастер - классе!

Список используемой литературы:

- 1.Алябьева Е.А. Развитие воображения и речи детей 4-7 лет. Москва, 2005.
- 2.Ивчатова Л. А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми\ Логопед. 2010. №1. С. 36-38.
- 3.Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Издательство «Учитель», 2008.
- 4.Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет», составители: Калинина Т. В., Николаева С. В., Павлова О. В., Смирнова И. Г., Волгоград, 2013г.
- 5.Чистякова М. А. Психогимнастика. Москва, 1995.
6. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. Санкт – Петербург, 2003



КОПИЯ ВЕРНА

Сах

Савченко Е.Ю.