

ООО «Счастливое детство»

**Конспект мастер-класса по теме:
«Использование здоровьесберегающих технологий
в работе с детьми дошкольного возраста»**

**Выполнила: воспитатель
Абумислимова А. Б.**

Сургут, 2024 г.

Мастер-класс
«Использование здоровьесберегающих технологий
в работе с детьми дошкольного возраста»

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий на занятиях

Задачи:

- распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий на занятиях с детьми дошкольного возраста;
- познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности и квалификации.

Вступление:

Эмоциональная возбудимость, отставание в развитии двигательной сферы, скованные и неkoordinированные движения при выполнении упражнений, недостаточно развитая моторика пальцев рук свойственны детям с речевыми недостатками, особенно имеющими органическую природу. Исправлению речевого дефекта и коррекции психического и физического состояния ребенка помогает использование здоровьесберегающих технологий. В моем мастер-классе я познакомлю вас с некоторыми из них.

Ориентация в пространстве и собственном теле – активизирует нервные процессы, обостряет внимание, кинетическую память.

Дыхательная гимнастика – стимулирует работу мозга, регулирует нервно - психические процессы.

Элементы ароматерапии – снимают напряжение, тревогу и беспокойство, депрессивные состояния, повышает тонус, имеет противовоспалительный эффект),

Цветотерапия (хромотерапия) – использование цвета в лечебных целях, цветовая медитация (то есть созерцание цвета в какой-то временной отрезок). Так, в данном случае голубой (облако) - успокаивает боли, оказывает освежающее и сосудосуживающее действие, подавляет воспалительные процессы, оказывает благотворное воздействие при нервных расстройствах, усталости, бессоннице – оказывает успокаивающее действие на НС, приводя человека в состояние внутреннего покоя. Оранжевый цвет (солнце) оказывает укрепляющее действие на жизнеспособность организма, снабжает энергией внутренние органы (селезёнку, поджелудочную железу),

укрепляет органы дыхания, способствует очищению сосудов, улучшает настроение, снимает депрессию).

Использование музыки – элементы музыкотерапии.

Зрительная гимнастика - снимает напряжение с глаз, способствует тренировке зрительно-моторной координации.

Релаксирующие упражнения, снимающие напряжение с области шеи и мышц артикуляционного аппарата.

Мимическая гимнастика способствует коммуникации, эмоциональному развитию, раскрепощённости.

Кинестетические и кинезиологические упражнения развивают сенсорику, помогут активизировать различные отделы коры головного мозга. Даже Клеопатра использовала эти упражнения, для молодости и красоты. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.

Ход мастер-класса:

- Сегодня мы с вами научимся расслабляться и быстро восстанавливать свою работоспособность. Давайте начнём.

1. Игра на понимание пространственных наречий «Команды»

- Я буду отдавать команды, а вы их выполняете:

Встань со стула. Подними руки вверх. Отведи в стороны. Опустив вниз. Повернись вправо, влево, кругом. Укажи на соседа слева. Укажи на соседа впереди. Укажи на соседа справа. Укажи на соседа сзади. Сели на стулья.

Трудно было ориентироваться, когда мы уставшие, внимание рассеянное?

2. «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! **(включить музыку)**

3. Давайте перейдём к нашему дыханию.

Вы знаете, что дыхание может быть лечебным?

Сделаем упражнение «Очищающее дыхание» А заодно давайте представим, что мы в мандариновом саду, где цветут прекрасные мандарины. «Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Представьте, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты, и растворяется. А теперь вдыхаете голубое небо.

Выдыхаете свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаете спокойствие, уверенность, легкость. Вдох — пауза, выдох — пауза».

На счет три вы откроете глаза: один, два, три.

4. А теперь смотрим на облако и делаем зрительную гимнастику (по кругу - 2-3 раза по часовой стрелке, 2-3 раза против часовой и лежащие восьмёрки – в разные стороны). Сделали зрительную гимнастику, сняли напряжение с глаз.

Теперь из-за облаков выглянуло солнышко – мы встали, с удовольствием на него посмотрели и потянулись к нему руками. Отдохнули.

5. 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».

6. 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....

7. А теперь поиграем в игру «Маски» (мимическая гимнастика – коммуникация, эмоциональное развитие).

Вы должны изобразить мимику с картинки и передать соседу. Передали свои маски и вновь стали самими собою. Менялось ли ваше настроение?

8. Игра «Отыщи букву».

В отсеках разная крупа там спрятаны буквы. Задание: на ощупь, с закрытыми глазами найти пальцами букву и называть.

Данный вид упражнений полезен для профилактики и коррекции дислексии и дисграфии.

9. Кинезиологические упражнения.

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

1) «Кулак-ребро-ладонь»- положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

2) «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».

3) «Лягушки» - Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук, отрывая руки от стола. Усложнение упражнения состоит в ускорении. Две весёлые лягушки.

Ни минутки не сидят
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят.

5) «Колечки» - соединяем пальцы руки в кольцо с большим, начиная с указательного сначала одной рукой, затем другой, затем двумя одновременно.

В гости к пальчику большому приходили прямо к дому.....

Итог: Вы прекрасно потрудились, отдохнули и восстановили свою работоспособность.

Спасибо за внимание! Всем желаю здоровья, успехов и творчества!



