МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №2 Г. БЕСЛАНА»

**Мастер-класс для воспитателей**

**Тема «Современные здоровьесберегающие технологий в ДОУ»**

Подготовила: Пономарева В.Н.

**Мастер-класс для педагогов**

**«Современные здоровьесберегающие технологий в ДОУ»**

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

**Ход мастер-класса:**

Приглашаем поиграть

И проблемы порешать.

Что-то вспомнить, повторить,

Что не знаем, подучить.

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

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.

Важно понимать, что **Здоровье**- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов **Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:** -Здоровье физическое.

-Здоровье психическое.

-Здоровье социальное.

-Здоровье нравственное.

**Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:**

-Улучшение памяти, внимания, мышления;

-Повышение способности к произвольному контролю;

-Улучшение общего эмоционального состояния;

-Повышается работоспособность, уверенность в себе;

-Стимулируются двигательные функции;

-Снижает утомляемость;

-Развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

-Стимулируется речевая функция.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие

**Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурные занятия, ритмика, биологическая обратная связь (БОС). проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», различные виды массажей,

**Коррекционные технологии:** технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия.

Возникают новые методики, технологии, разрабатываются  новые программы, но на первом месте всегда остаётся здоровье наших детей! Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к  здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Сегодня недостаточно тех мероприятий которые мы проводим обычно, физ. минутки, игры и пальчиковые гимнастики. Необходимы новые формы  и методы работы. На нашем мастер- классе я попытаюсь вам  предложить новый взгляд на традиционные средства оздоровления. В сочетании с методами здоровьесбережения эти средства становятся действенной силой решения  важнейших задач сохранения физического и психического здоровья.

Сегодня, я хочу поговорить с вами как о традиционных технологиях, так и познакомить с нетрадиционными методами: массаж и самомассаж, Миогимнастика, Су - Джок - терапия, Биоэнергопластика, Кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика.

Предлагаю встать в круг! Настроиться 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!

**Самомассаж** **«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 стопы,

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

**Кинезиология:** наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Основоположниками кинезиологии являются американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, но и улучшается его речь и координация пальцев.

**Что включают в себя комплексы упражнений?** - Растяжки;- Дыхательные упражнения;- Глазодвигательные упражнения;- Телесные упражнения;- Упражнения для развития мелкой моторики;- Упражнения на релаксацию. - Зеркальное рисование

**1. Растяжки:** Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

“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.

**2. Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

- Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

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

**Дыхательная гимнастика** **Стрельниковой.**

Александра Николаевна Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Хочу вас познакомить и обучить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

«Часики»

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть

ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

**3. Гимнастика для глаз** проводится с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения используется наглядный материал и показ педагога.

«Радуга» Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.) Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.) В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

**4. Пальчиковые игры** – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно. Поиграем?

«Медведь». (Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак) Лез медведь в свою берлогу, Все бока свои помял, Эй, скорее на подмогу, Мишка, кажется, застрял! (Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала)

**5. Массаж пальцев рук и ладоней:** «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

Массаж пальцев (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми стихами и рифмовками.

Грабли в руки мы возьмём, И немного погребём. Быстро руки отряхнём, Чисто вымоем потом. Вытрем сухо-сухо руки,

Мы совсем не знаем скуки.

Массаж грецкими орехами и карандашами:

-Катать два ореха (карандаша) между ладонями; -Прокатывать один орех (карандаш) между ладонями; -Удерживать несколько орехов (карандашей) между растопыренными пальцами ведущей руки; -Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Массаж с разными крупами и бусами, камешками МАРБЛС.

Перебирание круп или бусинок (разноцветных камешков) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого.

Любят камушки играть и считалочки считать. Один, два, три, четыре, пять, Вышли мыши как - то раз, Посмотреть который час!

Раз, два, три, четыре, пять. Камушки все разложите и тихонько посидите…

Кинезиологические упражнения: «Кулак-ребро-ладонь»

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

Ладошки вверх, Ладошки вниз, А теперь их на бочок - И зажали в кулачок.

Массаж ладоней массажными шариками по методу Су – Джок терапии.

Метод Су - Джока – автор южно-корейский профессор Пак Чже Ву. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений. Су – это кисть, Джок – стопа. Большие пальцы рук и ног изображают голову. 2-й и 5-й пальцы - руки, 3-4 – проекция ног.

Достоинства терапии Су-Джок. • Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут. • Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку. • Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.

Кончики пальцев и ладони необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

- Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

На поляне, на лужайке (катать шарик между ладонями) Целый день скакали зайки (прыгать по ладошке шаром) И катались по траве, от хвоста и к голове (катать вперед - назад)

Долго зайцы так скакали (прыгать по ладони шаром, Но напрыгались, устали (положить шарик на ладошку) Стала гладить и ласкать, Всех зайчат зайчиха мать (Гладить шаром каждый палец)

**6.** А теперь выполним ещё одно задание: **«Зеркальное рисование».** Это рисование двумя руками одновременно, при выполнении этого задания расслабляются руки и глаза, способствует синхронизации работы полушарий головного мозга.

**7. Релаксация.** При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара Смотрит влево … Смотрит вправо. А потом опять вперед — Тут немного отдохнет. (Шея не напряжена, а расслаблена). А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх! Возвращается обратно **—** Расслабление приятно! (Шея не напряжена и расслаблена) А теперь посмотрим вниз — Мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно —Расслабление приятно! (Шея не напряжена и расслаблена)

**Миогимнастика:** это совокупность специальных упражнений направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата**, развитие силы, подвижности и дифференцированности движение органов, участвующих в речевом процессе. Миогимнастика относится к коррекционным технологиям, ею успешно пользуются логопеды и ортодонты.**

**Миофукциональные** нарушения – это снижение или повышение нормального тонуса жевательных и мимических мышц, возникающих при нарушениях функций зубочелюстной системы (дыхания, глотания, жевания, речи).

К вредным привычкам, нарушающим естественное развитие челюстно-лицевой области ребенка, относятся: - длительное сосание пустышки; - сосание большого пальца, языка, различных предметов; - прикусывание губ, щек; - инфантильное глотание; - прокладывание языка между зубами; - ротовое дыхание; - подкладывание кулачка под щеку и запрокидывание головы во время сна.

Развитие речи – сложный и многообразный процесс, для правильного осуществления которого необходимы: нормальная функция головного мозга, нервных проводящих путей и правильное развитие зубочелюстной системы. В последнее время в **логопедической работе** стали практиковать комплекс **миофункциональной гимнастики** вместе с артикуляционной **гимнастикой.** При правильной подборке и нагрузке каждого упражнения, комплексы этих **гимнастик** дают хорошие результаты. Комплекс **миофункциональной гимнастики** рекомендуется использовать с детьми, начиная с 3-х лет, у которых сформировались вредные привычки. Упражнения можно включать в комплексы утренней **гимнастики,** разминки после сна, на прогулке.

**Такой комплексный подход будет способствовать:**

- более быстрому и устойчивому формированию артикуляционных навыков детей, - при своевременной нормализации мышечных функций челюстно-лицевой области, ускоренному продвижению ортодонтического лечения.- в результате регулярной **миогимнастики** у ребенка происходит коррекция типа дыхания, он меньше болеет простудными заболеваниями, насыщение крови кислородом улучшается.

**Упражнения для нормализации носового дыхания**

Упражнение 1. Воздушный массаж слизистой оболочки носа. Ноги в стороны, рот плотно закрыт, медленно поочередно вдыхать воздух то правой, то левой ноздрей, поочередно прижимая пальцами противоположную ноздрю.

Упражнение 2. «Заводим машину» Длительное произнесение звука «Д-Д-Д» (30 сек) Упражнение 3. «Шарик лопнул». Надуть щеки и медленно выдавить воздух через сжатые губы. Упражнение 4. При разомкнутых губах приложить мизинцы к уголкам рта в таком положении стремиться сомкнуть губы.

**Комплекс упражнений для нормализации функции глотания.**

**(**Упражнения выполняются в медленном темпе, на счет 1-2-3-4, повторение от 10 до 15 раз.)Упражнение 1. Язык поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба. Переместить язык по своду твердого неба максимально назад к мягкому небу.Упражнение 2. Язык поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба. Переместить язык по небной поверхности зубов справа и слева, касаясь кончиком каждого зуба.Упражнение 3. Язык переместить максимально вперед, повернуть его вправо и влево.Упражнение 4. Сжать зубы, сомкнуть губы, упереться кончиком языка в твердое небо - в проекцию корней центральных резцов, проглотить слюну.

Упражнение 5. Язык поднять вверх, расположить его в середине небного шва, ударить напряженным кончиком языка по небу, произвести звук «щелчка». Выполнять 50-60 раз.Упражнение 6. Набрать в рот воду (глоток, губы сомкнуть, зубы сжать язык поднять вверх, проглотить воду, упираясь языком в область зубных бугров передних зубов и складок неба (вся группа мимических мышц должна находиться в стадии «покоя»)

**Комплекс упражнений для нормализации функции смыкания губ.**

Тренировка круговой мышцы рта. (Упражнения выполняются в медленном темпе, на счет 1-2-3-4, повторение от 10 до 15 раз.) Упражнение 1. Губы вытянуть вперед, изобразить рупор, хоботок. Упражнение 2. Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть. Упражнение 3. Сомкнутые мизинцы положить в угол рта, губы не сжимать. Пальцы слегка развести в стороны, губы сомкнуть. Упражнение 4. В уголки рта при несомкнутых губах установить мизинцы рук и в таком положении стремиться сомкнуть губы.

Упражнение 5. Губы сомкнуть, натянуть верхнюю губу на зубы, натянуть нижнюю губу на зубы. Упражнение 6. Губы сомкнуть, затем переместить их вправо и влево.

Упражнение 7. Губы сомкнуть, надуть щеки, медленно кулаками выдавить воздух через сжатые губы. Упражнение 8. Губы сомкнуть, надуть воздух под верхнюю губу. Упражнение 9. Губы сомкнуть, надуть воздух под нижнюю губу.

**«Внуки в гостях»** Тренировка мышц речевого аппарата.

Жили - были дедушка и бабушка.

К НИМ ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ

(надуваем щёки),

С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ

(втягиваем щёки).

БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ

(губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы),

ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ

(губы тянутся вперёд).

**Биоэнергопластика**: является новым и интересным направлением работы по развитию речи детей и включает в себя три понятия: био – человек, энергия – сила, пластика- движение. Биоэнергопластика направлена на совместные движения рук и артикуляционного аппарата, что способствует активизации естественного распределения биоэнергии в организме. Благодаря упражнениям на развитие биоэнергопластики у ребенка улучшается кровообращение, при этом укрепляются мышцы лица, развивается мелкая моторика рук и соответственно речь.

Уважаемые коллеги, предлагаю выполнить упражнение на развитие биоэнергопластики. Сначала я вам покажу, а затем выполним вместе.

 «Дятел»

Тук-тук-тук,

Тук-тук-тук,

Раздаётся чей-то стук.

 На первую строчку – постучать кулачком правой руки по раскрытой ладони левой, на вторую – наоборот, постучать кулачком левой руки по раскрытой ладони правой. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, отчётливо произнося звук «д-д-д-д»

Это дятел на сосне

Соединить все пальцы правой руки, изображая клюв дятла, левую руку поднять, пальцы развести в стороны, изображая дерево. Напряжённым кончиком языка постучать в верхние резцы, многократно и отчётливо произнося «д-д-д-д»

Долбит клювом по коре.

На примере данного упражнения мы увидели, как происходит соединение артикуляционного аппарата с движениями рук.

**** 





