

Мастер – класс

О здоровье всерьез

03.02.2014

Цель: Познакомить присутствующих педагогов с некоторыми методами оздоровления детей, используемых в практической деятельности. Стремиться развивать у коллег коммуникативные навыки и умения, побуждать взять на вооружение предложенный опыт.

План мастер – класса:

1. Рассказ об отдельных здоровьесберегающих формах работы, используемых в практике.

2. Моделирование на взрослых использования данных здоровьесберегающих методов и форм организации детей.

Модель взаимодействия в процессе проведения мастер-класс: «педагог - педагоги».

Сценарий мастер-класс:

Ведущий:

-«Здоровье - всему голова», - гласит народная мудрость. Быть здоровым - это естественное стремление человека.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовольствие от работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты.

Такого человека мы педагоги и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Воспитатель:

Уважаемые коллеги, я хочу в рамках данного мастер- класса рассказать о своей педагогической «лаборатории оздоровления» и представить Вашему вниманию некоторые формы работы, которые помогают мне реализовать задачи по оздоровлению дошкольников.

Первая форма работы, которую я хочу предложить Вашему вниманию – это коррекционная здоровьесберегающая форма работы – песочная терапия. Если Вы решите использовать ее в своей практике, то должны тщательно продумывать ее организацию и проведение.

Место проведения должно быть тщательно подготовлено к занятию, чтобы во время работы с песком ребенка ничего не отвлекало, рядом не было мягких игрушек и большого количества мебели. Ребенку необходимо предоставить ощущение свободного пространства, лучше расположиться на полу, но проследить, чтобы не было сквозняков.

Что можно делать с песком?

1. Рисовать на песке дыханием через трубочку коктейля;
2. Рисовать на мокром песке тонким предметом;
3. Осуществлять работу с помощью рук (пересыпание из рук в руки, посыпание, рисование);
4. Искать игрушки, спрятанные в песке;
5. Создавать на песке композиции, используя игрушки, разыгрывать сказки.

Я предлагаю Вам выполнить одно упражнение песочной терапии, которое я использую в работе с детьми. Для этого нам потребуются подносы с необходимым материалом и одноразовые трубочки для коктейля. А задание такое: нужно нарисовать на песке дыханием через трубочку все, что захочется, (педагоги выполняет задание под музыку).

Воспитатель:

- Выполнение детьми данного задания способствует тренировке органов дыхания, увеличения объема легких, фильтрации кислорода в них. Кроме этого данное упражнение носит не только оздоровительный характер, но и развивает воображение ребенка.

Воспитатель благодарит коллег за выполненное задание и продолжает:

- Еще Вашему вниманию, уважаемые коллеги, я хочу предложить один из физических методов оздоровления детей, который я наиболее часто использую в работе. Это «Гимнастика маленьких волшебников». Данная форма работы способствует сохранению и стимулированию здоровья детей. В ней органично соединяются следующие компоненты: формирование и отработка движений, создание радостного, эмоционального настроения у детей, а главное – это средство обучения детей самомассажу.

Уважаемые коллеги, прошу Вас выйти на середину зала и выполнить со мной несколько упражнений (Выполнение гимнастики)

1 упр. «Массаж живота» (скульптор замешивает глину). Поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. Цель: улучшить работу кишечника.

2 упр. «Массаж области груди». Выполняется сидя, ноги согнуты «пуги». Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная» Цель: воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя.

3 упр. «Массаж головы». Поза: сидя на ковре, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как «граблями», ведем к середине головы, затем

расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

Воспитатель благодарит коллег и продолжает:

- Далее уважаемые коллеги я хочу предложить Вашему вниманию еще одну из форм работы, которую очень часто использую в работе с детьми.

Это психогимнастика, которая, как и предыдущие продемонстрированные формы работы, является одним из средств оздоровления детей. Цель психогимнастики: освобождение от перенапряжения и стрессов, создание эмоционального радостного настроения.

Педагог под спокойную музыку предлагает всем присутствующим выполнить психогимнастику «Остров плакс».

Воспитатель: «Путешественник попал на необитаемый остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы, отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание – вдох без выдоха (3-5 минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом».

После выполнения психогимнастики педагог благодарит всех и обращается к присутствующим:

- Уважаемые коллеги, можно еще долго освещать здоровьесберегающие формы оздоровления детей, которые я использую в своей работе, но, к сожалению, мы ограничены временем. Но я надеюсь, что те формы оздоровления, которые я продемонстрировала Вам в рамках данного мастер-класса, вы сможете использовать в своей работе.

Примечание: при проведении данного мастер-класса любой педагог может продемонстрировать свои здоровьесберегающие формы работы, которыми он владеет, а не только те, которые упомянуты выше.

Литература:

И.А.Чупаха и др. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» - М., «Илекса», 2003 год.