

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательнo-речевому развитию воспитанников № 116

## **Мастер – класс**

### **«Профессиональная компетентность воспитателей в вопросах здоровьесбережения дошкольников»**

**26.03.2015 год**

**Цель мастер-класса:** создание условий для профессионального самосовершенствования, знакомство с опытом работы педагогов используя современные педагогические и здоровьесберегающие технологии.

**Форма проведения:** теоретическое и практическое занятие с педагогами дошкольных групп.

#### **Варианты показа:**

- показ отдельных форм работы, которые использует в своей деятельности педагог;
- показ отдельных методов и приемов эффективной работы с участниками мастер – класса (педагоги);
- показ инновационных моментов.

**Участники мастер – класса** – воспитатели дошкольных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, медсестра.

**Педагогическое кредо:** «В жизни нет ничего лучше собственного опыта»

## Теоретическая часть. Обращение к коллегам.

Здоровье – это когда человеку весело и радостно, потому что у него ничего не болит, а когда у человека ничего не болит, то ему весело и радостно. Положительный эмоциональный настрой – это мощное профилактическое средство для различного рода заболевания, в том числе инфекционных. Поэтому одна из эффективных форм в оздоровлении детей – это комплекс проведения психологических минуток в детском саду:

- речевые настройки
- релаксации
- саморегуляция

**Речевая настройка** – проводится утром с целью формирования позитивного отношения друг другу. *Пример ( Дети стоят в кругу держась за руки)* Здравствуйте, ребята. Я очень рада видеть вас в нашем детском саду. Сегодня нас ждут волшебные сказки, увлекательные игры и еще много чего интересного. Я хочу чтобы у нас все получилось и целый день было хорошее настроение.

**Релаксация** – снимает психическое и физическое напряжение. Проводится в любое время в течение дня. Продолжительность 1 – 7 минут.

*Пример (Дети стоят, спина и руки расслаблены, голова опущена)*

Закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло – голубое. Воздух свежий. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой путь дальше.

Постойте немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уносить прочь.

**Саморегуляция** – снятие психического и физического утомления, умение осознать и контролировать свои эмоции и действия. Игра: «Комарик», «Лимон», «Карандаши».

Еще один метод оздоровления детей – это «Су-Джок –терапия».

Метод Су-Джок – это современное направление акупунктуры, которое объединяет древние знания восточной и последние достижения европейской медицины. Су-Джок терапия направлена на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, поскольку стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию.

Данный метод благотворно влияет на речевую активность детей и положительно сказывается на коррекции у них речевых нарушений. Проявляя живой интерес к занятиям с тренажерами, ребенок развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и активизирует словарь, развивает чувство ритма. Немаловажным является и настрой положительного эмоционального фона занятия.

Данный вид работы может быть применен как элемент занятия (фронтального, подгруппового или индивидуального), как пальчиковая игра или в самостоятельной деятельности детей, например самомассаж, пальчиковые дорожки.

Главные преимущества использования массажеров Су-Джок для самомассажа рук следующие:

- безопасность использования;
- самомассаж можно проводить как индивидуально, так и с группой детей;
- можно использовать многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДОУ;
- самомассаж может быть включен в любое занятие;
- дети выполняют самомассаж самостоятельно, под контролем взрослого;
- проводится самомассаж, как правило, в игровой форме;
- обеспечивается тактильная стимуляция в определенном ритме, что способствует формированию чувства ритма.

### **Сказка про Ежика с применением Су-Джок-терапии**

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький Ежик.

*Показать шарик в открытой ладони.*

Еж был маленький и поэтому всего боялся. Он то выглядывал из своего домика, то прятался.

*Несколько раз сжать и разжать ладонь с шариком Су-Джок.*

Однажды ранним летним утром захотел Ежик погулять. Он вышел из своего домика, огляделся и побежал по дорожке своими маленькими ножками. Дорожка была узенькая, извилистая.

*Катать шарик по ладони вперед-назад.*

Долго бежал Еж. И вдруг очутился около большой бурлящей реки. А через реку был переброшен тонкий мостик.

*Круговые движения шариком по ладони – сначала по часовой стрелке, потом против.*

Ежику стало страшно – он испугался, но желание узнать, что находится на другом берегу, все же было сильнее. И он решился!

*Зажать шарик в ладошке.*

Аккуратно ступил он своими маленькими ножками на узкий мостик – сделал шагок, потом второй, третий, четвертый, пятый – и перебрался на другой берег!

*Прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого.*

А там поляна – большая, круглая, красивая!

*Круговые движения шариком по ладони.*

На поляне видимо-невидимо цветов: и маки, и васильки, и ромашки, и колокольчики, и незабудки! Красиво, как в сказке!

*Прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого, на каждое название цветка.*

Решил собрать Еж красивый букет из ромашек, незабудок, маков и колокольчиков. Вот какой огромный букет получился! Обрадовался Ежик и отправился в обратный путь.

*Круговые движения шариком по ладони.*

Обошел круглую полянку, ступил на мостик – один шаг, второй, третий, четвертый. Пятый... и он на другом берегу!

*Прокатить шарик по каждому пальцу, начиная с большого.*

Быстро побежал Еж – сначала по извилистой дорожке, потом по прямой. Добрался до своего домика! Поставил букет полевых цветов на круглый стол.

*Катать шарик по ладони вперед-назад.*

А когда пришел вечер, закрыл Ежик свой домик, лег в кроватку и уснул сладким сном!

*Закрывать шарик в ладошке.*

### **Требование к проведению утренней гимнастики:**

1. Гимнастика проводится систематически. Летом на свежем воздухе.
2. Дети переобуваются в чешки и в облегченную одежду.
3. Всем здоровым детям можно выполнять утреннюю гимнастику.
4. Можно включать в утреннюю гимнастику пение песен. Врачи считают пение – лучшей формой дыхательной гимнастики.
5. Комплекс утренней гимнастики проводится 1 раз в 2 недели.
6. Водная часть – это ходьба и бег разными способами 2-3 мин.
7. Основная часть – 3-4 упр. (мл. воз.) 5-6 упр. (ст. воз.)
8. Комплекс включает:
  - упражнения для мышц плечевого пояса и рук;
  - упражнения для мышц туловища;
  - упражнения для мышц ног.
9. Упражнения выполняются в медленном темпе.
10. Заключительная часть – ходьба, упражнения на дыхания. Можно провести хороводную или подвижную игру.

## **Правила организации и проведения физкультминуток.**

1. Для эффективности выполнения упражнений ребенку необходим образ, который позволяет выполнять упражнения, точно имитируя движения какого-либо персонажа.
2. Темп выполнения упражнений спокойный. У детей нельзя сбивать настрой на основное занятие, так как физкультминутка – только часть занятия.
3. Упражнения нужно составлять с учетом биологического принципа проведения упражнений, т.е. вначале выполняются упражнения, направленные на шейно- плечевой отдел, затем на туловище, потом на ноги.
4. Вместо прыжков лучше использовать упражнения на пережат стопы с носочка на пяточку (стоя или сидя) или ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы, носочках, пяточках для профилактики плоскостопия.
5. Во втором комплексе упражнений проводить гимнастику для глаз и пальчиковую (по 2 – 3 упражнения).
6. Во время занятий можно использовать музыку ( не громкую и не быструю, лучше классическую) для большей мотивации ребенка.

## **Сон и пробуждение ребенка в условиях детского сада.**

### **Волшебный сон**

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются,  
Мы спокойно отдыхаем ... (2раза)  
Сном волшебным засыпаем ...  
Дышится легко, ровно, глубоко ...  
Наши руки отдыхают,  
Ножки тоже отдыхают ...  
Отдыхают, засыпают ... (2 раза)  
Шея не напряжена  
И Рас – сла - блен –на ...  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляются ... (2 раза)  
Дышится легко, ровно, глубоко ...  
Напряженье улетело ...  
И расслабленно все тело ... (2 раза)  
Греет солнышко сейчас ...  
Ручки теплые у нас ...  
Жарче солнышко сейчас ...  
Ножки теплые у нас ...

Дышится легко, ровно, глубоко ...  
Губки теплые и вялые,  
Но нисколько не усталые ...  
Губки чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляются ...

Обращение воспитателя к детям после их пробуждения

Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали ...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянутся! Улыбнутся!

Всем открыть глаза и встать!

После того как воспитанники проснулись, им предлагается, лежа в кровати, опустить одеяло в ноги и выполнить следующие упражнения:

- сделать 3 – 5 циклов глубокого дыхания;
- потянутся всем телом, вытягивая руки за голову и пятки ног от себя;
- потереть подошву о подошву, ладонь о ладонь а затем теплыми руками провести по лицу;
- подтянуть колени к груди и обхватить их руками, а затем прокатится несколько раз на спине вперед – назад («Качалки»).

Перечень расслабляющих мелодий при пробуждении:

- сборник «Вдохновение» из серии «Оттенки настроения»;
- «Симфония чувств», специально подобранные нежные мелодии из серии «Музыка для души»;
- Музыкальная композиция Джеймса Ласта;
- Музыкальная композиция Поля Мариа.

## **Практическая часть**

1. Попробуй сам и покажи детям фото.
2. Сказка про ежика с применением Су – Джок терапия.
3. Нетрадиционная утренняя гимнастика «Путешествие в лес».
4. Учимся правильно дышать.