**МДОУ «Детский сад № 41 р.п. Петровское**

.

**МАСТЕР-КЛАСС**

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий**

**в образовательном процессе»**

Подготовила: Воспитатель первой категории

Сапожникова Татьяна Николаевна

2015г.

**Цель:** Повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей.

**1.Вступительное слово:**

**1.1.Психологический настрой "Подари улыбку"**Воспитатель: Давайте возьмемся за руки и улыбнемся: А теперь посмотрим друг другу в глаза и подарим улыбку, ведь именно с нее начинается приятное общение, улучшается настроение .

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.

**2. Теоретическая часть**

**2.1.Задания для педагогов: «Цветик – семицветик».**

Необходимо оторвать лепесток, и выполнить предложенное задание.

**1. Красный лепесток** - Дать определение понятию «Здоровье» как его трактует Всемирная Организация Здравоохранения.

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

**2.Оранжевый лепесток** - Назвать пословицы и поговорки о здоровье:

 Будет здоровье – будет – все;
Здоровье за деньги не купишь;
В здоровом теле – здоровый дух;
Здоровье – это движение;
Здоровому и врач не надобен;

**3.Желтый лепесток:** – Вопрос: Что такое здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании -  это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение физического и психисеского здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий**:

обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи здоровьесберегательных технологий:**

-Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие

-Создать условия для своевременного и полноценного физического и психического развития детей;

-Обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ направлены на сохранение, поддержание и укрепление здоровья субьектов педагогического процесса: дети, педагоги, родители.

 **Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

-медико-профилактические;

-физкультурно-оздоровительные;

-технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

-здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

-валеологического просвещения родителей;

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании –** технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами,

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –** технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** –Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

**Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Технологии валеологического просвещения родителей –** задача данных технологий-обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**4.Зеленый лепесток**: **Назовите** виды здоровьесберегающих технологий:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
Технологии обучения здоровому образу жизни;

Коррекционные технологии;

**5.Голубой лепесток**: **Вопрос:  Назовите «Технологии сохранения и стимулирования здоровья»?**Ответ: динамические паузы; ритмопластика; логоритмика; подвижные и спортивные игры; релаксация; гимнастика пальчиковая; гимнастика для глаз; гимнастика дыхательная; гимнастика бодрящая; гимнастика корригирующая.

**6.Синий лепесток: Вопрос:  Назовите «Технологии обучения здоровому образу жизни»**

Ответ: утренняя гимнастика; физкультурные занятия; проблемно-игровые, коммуникативные игры, точечный массаж, самомассаж; активный отдых

**7.Феолетовый лепесток: Вопрос:  Назовите «Коррекционные технологии»:**

 Ответ: арт-терапия; технология музыкального воздействия; сказкотерапия; технология воздействия цветом; технология коррекции поведения; психогимнастика; фонетическая музыка.

**3.Практическая часть:**

**3.1.Динамическая пауза**

**Дети утром рано встали**
Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери! (Наклоны.)
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)
Утомил всех долгий путь —
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся)

**3.2.Цветотерапия** (хромотерапия)- это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. При умелом использовании цвет благотворно влияет на людей независимо от возраста. Цвет может помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить или же наоборот - он может активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма.

**Рассмотрим влияние различных цветов на организм человека.**

**Красный**

Это цвет силы и физической активности. Он традиционно считается цветом лидера, вожака стаи. Однако стоит помнить о том, что красный цвет сильно возбуждает нервную систему, что при чрезмерном его количестве в возможны вспышки агрессии.

**Оранжевый**

Цвет оптимизма и радости, цвет солнца и тепла. Лучшее лекарство против депрессий и нервных срывов, некоторых страхов и неврозов.

**Желтый**

Этот цвет помогает нам концентрироваться. Желтый цвет очень эффективен против угрюмости, пессимизма и различных депрессий. Он помогает создать хорошее настроение, придает большую ясность мыслям.

**Зеленый**

Это цвет покоя, цвет внутренней гармонии. Зелёный успокаивает и благоприятно влияет на сон, контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах..

**Голубой и синий**

Это цвета уверенности и спокойствия, они положительно влияют на отношения в семье или коллективе.

**Фиолетовый**

Этот цвет обладает способностью частично снимать психофизические стрессы у человека. Он стабилизирует психику, балансирует душевное равновесие

**Белый и чёрный цвет**

 почти не используются в цветотерапии.

Метод цветотерапии практически не имеет противопоказаний. Благотворно влияет на душевное состояние, которое, в конечном итоге, и определяет здоровье и благополучие человека.

**3.3.Задание педагогам: «Цветовой дневник настроения» выбрать полоску определенного цвета в соответствии с вашим настроением.**

**Цветовой дневник настроения**

**Красный – восторженное;**

**Оранжевый – радостное, теплое;**

**Желтый – светлое приятное;**

**Зеленый – спокойное;**

**Синий – неудовлетворительное, грустное;**

**Фиолетовый – тревожное, напряженное;**

**Черный – унылое, подавленное;**

**Детям можно предложить:**

**«Коврик настроения**» В соответствии с настроением ребенок выбирает определенный цвет квадратика и помещает туда свою фотографию.

 **«Паровозик настроения».** Ребенок свою фотографию помещает, в определенного цвета, вагончик.

**«Цветная вода»** Вода налитая в стаканы разного цвета и вода приобретает разные «свойства». Можно использовать для улучшения настроения детей.

**3.4. Игры которые можно использовать в детском саду**

**“Сухой дождь**” – шатер из разноцветных атласных лент, расположенных от теплых тонов к холодным. Закрепленных на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Проходя через такой “дождь”, три-четыре раза в течение занятия (от теплых цветов к холодным), “шустрики” заметно успокаиваются, а “мямлики” (они ходят по направлению от холодного цвета к теплому), наоборот, - активизируются. «**Покрывала феи**» - цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных цветов. Рассматриваем сквозь них окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша.

 «**Зажги радугу**» - на полу расстилается белое полотно с размеченными тесьмой дугами. Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить цветными кружочками дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются, придумывают название своей страны, истории про ее жителей. Они могут и сами очутится в этой стране и рассказать о своих приключениях.

**«Радужная страна»**- расселяем «жильцов» (мелкие игрушки, картинки с изображением сказочных героев разных по характеру, выражающих разные эмоции) по цветам радуги. Дети рассказывают почему расселили игрушки именно так, придумывают про них истории.

Аналогично можно путешествовать по **«Радуге лент»**
Вертушка **«Цветик-семицветик»** - ребята дуют на вертушку или бегают с ней. По сигналу «стоп» останавливаются. Дети называют цвет, на который показывает стрелочка и описывают свои ощущения. Например: красный: «Ой, как нам жарко, мы попали в Африку, ярко светит солнце» и т.д. Игра хорошо развивает фантазию и воображение. Как вариант, дети рассказывают о своем настроении, соответствующему цвету, или о событии в жизни, о котором напомнили цветовые ассоциации.
 **«Цветовой день».** Дети сами выбирают определенный цвет или оттенок цвета. И ему посвящается весь день. Цвет присутствует в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, салфетки заданного цвета, выставка предметов определенного цвета. Заранее договариваюсь с родителями о том, какого цвета одежда предпочтительнее в этот день. Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы насыщенных густых оттенков выставляются на 2-3 часа, а предметы нежного приятного оттенка на целый день.

 Известный русский психиатр В.А.Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов, способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры!» Конечно, педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии, чтобы использовать эти знания в образовательном процессе и в жизни. И обязательно знакомить с основами цветотерапии родителей.
 Мир детства должен быть ярким и красочным и пробуждать в детях самые разные эмоции, управлять которыми мы должны их научить.

 Что интересного находят дети в играх в **сухих бассейнах** с шариками? Все просто в  них можно валяться, прыгать, «зарываться» в шарики, веселиться, развлекаться. Это замечательное оборудование поднимает настроение и вызывает массу  положительных  эмоций  у  детей, оказывает    психотерапевтическое воздействие, снимает стрессы. Кроме того, играя в таких бассейнах, дети получают физическую нагрузку, которая положительно сказывается на развитии и здоровье малышей. Они также дают отличный массажный эффект, улучшая обмен веществ, кровообращение.

**3.5.Массаж спины. «Дождик».**

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! | Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам. |
| Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом! | Постукивают пальчиками. |
| Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом! | Поколачивают кулачками. |
| Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! | Поглаживают ладошками. |

**3.6.Сказкотерапия**

Один из видов здоровьесберегающих технологий. Является инновационным методом в работе с детьми, который позволяет мягко и ненавязчиво воздействовать на ребенка при помощи сказки, решать при этом самые разные проблемы

**Вот небольшой перечень проблем, с которыми поможет справиться сказка**:
-бороться со страхами,
- повысить самооценку ребенка,
-привить определенные бытовые навыки,
-спастись от капризов,
- упокоится и расслабиться,
- воспитывать культурные навыки,
- беречь природу и окружающих близких,
- скрасить будни,
-развивать словарный запас ребенка и фантазию.

**Основные методы сказкотерапии:**

1.Рассказывание сказки (групповые или индивидуальные)

2.Анализ сказки

3.Рисование сказки

4.Сочинение сказки

5.Изготовление сказки

6.Постановка сказки

**Виды сказок:**

**По содержанию:**

- о животных

- бытовые

- волшебные

**По задаче:**

1.Дидактические сказки создается педагогом для создания положительной мотивации к учебному процессу.

2.Психокоррекционные сказки сочиняются педагогом и психологом для мягкого влияния на поведение ребенка.

3.Медитативные сказки рассказываются под специальную музыку, способствуют расслаблению, успокаивают, вызывают положительные эмоции.

4.Психотерапевтические сказки создаются, чтобы оказать своевременную поддержку, избавить от страдания. Используют эти сказки только специалисты.

Все остальные можно использовать для развития, обучения и воспитания.

**Способы сочинения сказки:**

1.Сказки из волшебной шкатулки.2.Цветные сказки.3.Ражужные сказки. 4.Сказка от стишка, от потешки, от считалки,от загадки. 5. Изменение ситуации в знакомой сказке. 6.Сказка по кругу. 7.Перевирание сказки. 8.Песочные сказки. 9.Спасательные ситуации в сказке. И т.д.

**3.7.Задание педагогам сочинить сказку способом «Сказка по кругу».**

**4.Заключительная часть:**

**1.4 Релаксация «Облака»**

Звучит спокойная музыка. Закроем глаза, расслабимся.

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые. Облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и  спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши руки лёгкие, ваши ноги лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако …  (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

 **В.А.Сухомлинский.**

**Использованная литература:**

Алямовская В.Г.

«Как воспитать здорового ребенка»;

«Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического развития».

Доскин В.А.; ГолубеваЛ.Г.

«Как сохранить и укрепить здоровье ребенка».

Зинкевич – Евстигнеева Т.Д.

«Практикум по сказкотерапие».

У.Бера

«Что означают цвета».