**-1-**

**Мастер – класс «Особенности использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе»**

Добрый день уважаемые коллеги! Сегодня я хочу вас познакомить с особенностями использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Здоровье детей дошкольного возраста всегда находилось в центре внимания педагогов, интерес к нему не ослабевает и сегодня. Таким образом, наиболее важным является целесообразный подбор современных технологий, создание здоровьесберегающей среды.

В своей работе я активно использует как традиционные, а вы их все хорошо знаете – пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, точечный массаж и т.д., так и нетрадиционные методы: ***тактильная гимнастика, Су - Джок - гимнастика, кинезиологические упражнения, дыхательная гимнастика.***

Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровъесберегающих технологий.

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;

- улучшаются пространственные представления;

- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

- стимулируется речевая функция;

- улучшается соматическое состояние.

И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с вышеназванными технологиями. Буду рада, если данные технологи вы будете использовать в своей работе.

Проанализировав различные методики (М Монтессори, Б.Никитина, Н.Зайцева, А Бондаренко) по данному направлению, моё внимание привлекло тактильное восприятие ребёнка **(тактильная гимнастика).** И я убедилась в том, что дети, действительно, легче усваивают и понимают тот материал, знакомясь с которым они используют большее количество анализаторов.

С самого первого мгновения своей жизни человек живет в мире тактильных ощущений: ласковые прикосновения мамы, дуновение ветерка, капелька дождя или первый лучик солнца – все разнообразие окружающего мира человек познает не только созерцая и слушая, но и, в первую очередь, ощущая разнообразие безграничного и безызвестного ему мира, в который он

-2-

пришел, не имея никакого опыта.  Вот этим-то опытом нам, взрослым, и предстоит поделиться с ребенком. Нам необходимо научить ребенка воспринимать мир в безграничном разнообразии его красок, звуков, запахов и форм. Все свои ощущения ребенок научится выражать в словах и жестах, в звуке и в цвете. Ведь можно сказать, что наше здоровье находится на кончиках наших пальцев.

  Скорректировав развивающие игры и внедрив их в образовательный процесс, я убедилась в правильности выбора данных игр, способствующих развитию памяти, внимания, воображения, мышления, коррекции речевой патологии. Все игры, способствующие развитию тактильного восприятия, необходимо проводить в несколько этапов, усложняя задания, и тем самым развивая возможности тактильного восприятия каждого ребенка. Усложняя задания к знакомым для  детей играм, я обратила внимание на то, что дети с огромным удовольствием возвращаются к этим играм, часто переносят их в самостоятельную деятельность и даже сами придумывают новые усложнения. Усложнением в играх  является одно условие:

«выполни задание, - не глядя».

Детям не завязываются глаза, но они учатся определять предметы на ощупь, воспринимать звуки без участи зрительного анализатора. И, самое важное, дети будут готовы к тому, чтобы учиться «видеть» пальчиками рук.

 Завязать глаза – это следующий этап работы. Я не использую в своей работе никаких платков – неудобно в работе, дети не могут самостоятельно играть, завязывается нос - нечем дышать, можно спровоцировать развитие клаустрофобии. Детям предлагается одеть маски, у которых заклеены глаза. Маска зайчика, щенка, тигренка. Детям есть возможность подсмотреть и адаптироваться к тому, что лицо закрыто и это не страшно.

Вот такие маски я хотела бы вам предложить, поиграть и поправить своё здоровье.

***Мастер-класс: А начнём мы с тактильной гимнастики и поиграем в игру «Пуговичное море»***

1.    **Тактильная гимнастика. Пуговичный массаж.**  (его можно делать ребёнку самостоятельно, так и совместно с воспитателем). Необходимо заполнить просторную коробку пуговицами. Желательно, чтобы пуговиц было много. А теперь совместно с ребенком:  
- опустите руку в коробку;  
- поводите ладонями по поверхности пуговиц;  
- захватите пуговицы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите кулаки;  
- погрузите руки глубоко в «пуговичное море» и «поплавайте» в нем;   
- перетирайте пуговицы между ладонями;   
- пересыпайте их из ладошки в ладошку;  
- разными руками захватывать щепотки пуговиц; 

-3-

Благодаря массажу мы активизируем так называемый «мануальный интеллект», находящийся на кончиках пальцев рук. Таким образом, происходит сенсомоторное развитие.   
2**.    Игра** «**Рыбалка**» «Мы рыбаки. Отправляемся на рыбалку в пуговичное море. Наши руки помогут нам ловить рыбку-пуговку. Опусти руки в пуговичное море и вылови рыбку». Ребенок берет любую пуговицу, далее маска снимается. Какую «рыбку» ты выловил: большую или маленькую, гладкую или шершавую, круглую или квадратную. Какого цвета рыбка? Она легкая или тяжелая? Теплая или холодная? Теперь мы положим улов в ведерко (в нём насыпана горох или гречка), перемешаем содержимое – море волнуется. Наденем маску или закроем глаза. Опусти руку в ведерко и найди свою рыбку.

3. **Пальчиковая гимнастика «Рыбка»** с речевым сопровождением (глаза открыты).   
4.  **Игра**  **«Аквариум»** Мы поймали рыбок. Принесли их домой, положили их в аквариум (прозрачный большой бокал с водой). Можешь ли ты в аквариуме найти свою рыбку? (ребёнок ищет свою рыбку-пуговку). Особенностью этой игры является взаимодействие с водой. Это позволяет снять напряжение, обогащает арсенал ощущений ребенка.

5. **Игра «Море».** Наша рыбка ускользнула, в море новое нырнула (используются коробочки, наполненные различным материалом – пенопласт, листья, массажная подушка, шишки, холовайбер, монеты).  
6**.    Игра «Пуговичное ожерелье».** А ещё на дне моря я нашла жемчужины и ракушки,давай сделаем ожерелье для мамы. Возьми самую большую пуговицу. Она будет центром ожерелья. Теперь выбери красную пуговицу, положи ее слева и т.д. Можно нанизывать пуговицы на леску. Помимо развития пространственных представлений, закрепления знаний цвета, формы, ребенок переживает радость творчества: перед ним то, что он создал своими руками, принося радость ближнему.

*( После того, как дети научились играть самостоятельно с использованием масок я ввожу в игру «шапку-невидимку» и очки-повязку. «Шапка – невидимка» проста в работе, ребенок может самостоятельно ее одевать, не прибегая к помощи взрослого, одевать как удобно ему самому, а еще он знает, что снять ее он тоже может сам по мере необходимости).*

7. Для организации оздоровительного процесса с детьми я использую  **самомассаж рук** **и ног.** Следующая технология, с которой я вас познакомлю, **Су - Джок гимнастика**.

В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на точки активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

-4-

Я, предлагаю вам **игру с палочками «НОЖКИ»**  
  
Ножки, ножки, вы шагали?   
Мы шагали, мы шагали! *- ритмичные удары палочками по полу*  
Ножки, ножки, вы бежали?   
Мы бежали, мы бежали! - *ритмичные удары в темпе бега*  
Ножки, ножки, вы стучали?  
Мы стучали, мы стучали! *- удары свободными концом палочки об пол*  
Ножки, ножки, вы плясали?  
Мы плясали, мы плясали! *- удары палочкой крест на крест*  
Ножки, ножки, вы устали?  
Мы устали, мы устали! - *удары лежащих палочек друг о друга*  
Ножки, ножки, отдыхали?  
Отдыхали, отдыхали! - *поглаживание руками лежащих палочек*.

И опять всё начинали! - *ритмичные удары по полу*

Спасибо, молодцы, у вас получилось. Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

8. Большие возможности в здоровьесбережении детей предоставляет **дыхательная гимнастика.** Хотя эта технология хорошо вам знакома, я хочу предложить изготовление и использование нестандартного оборудования для применения его в дыхательном упражнении, который можно проводить с детьми, как младшего, так и старшего дошкольного возраста:

**«Ветерок в бутылке».**

**В пластиковой бутылке проделываются дырочки. Внутрь насыпаются конфетти, мелко нарезанный пенопласт, фольга, бумага. В отверстие в пробке вставляется дыхательная трубка.**

**Использование: упражнение на дыхание - дуть в трубочку, вставленную в пробку.**

**Цель: развитие органов дыхания.**



**-5-**

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одной технологией - **кинезиологическаие упражнения.**

 Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются  американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

В своей работе я применяю упражнения Аллы Леонидовны Сиротюк такие как: "Кулак-ребро-кулак", "Ухо-нос", «Зеркальное рисование» и т.д.

**Упражнение с педагогами:**

*«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.*

**А теперь выполним ещё одно задание:**

«Зеркальное рисование» (рисование на мольберте). Это рисование двумя руками одновременно (рисуем солнышко, цветок), при выполнении этого задания расслабляются руки и глаза, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии детей.

Спасибо. Эти упражнения способствуют синхронизации работы полушарий головного мозга, что позволяет более эффективно корректировать отклонения в развитии речи детей.

**-6-**

**Итог мастер- класса**

 - Уважаемые коллеги, я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных здоровьесберегающих технологий, для развития ЗОЖ детей. Данные приёмы я использую в своей работе и могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на физическое развитие, у детей  повышается работоспособность,  улучшается качество образовательного процесса.

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам мысленно положить на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

А мне остаётся только поблагодарить зал за внимание, а участников за работу.

-Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы!

Заполнение анкеты участника мастер-класса.

**Литература:**

1)    Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения [Текст] / Е.А. Каралашвили. - М.: ТЦ «Сфера», 2001

2)    Коноваленко, СВ. Развитие познавательной деятельности у детей от 10 - 14 лет [Текст] / С.В. . Коноваленко. - М: Гном-Пресс, Новая школа, 1998

3)    Краузе, Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. [Текст] / Е.Н. Краузе. - СПб.: Корона, 2004

4)    Узорова, О.В., Физкультурные минутки [Текст] /  - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», ЗАО НПП «Ермак», 2004.

5)    Филичева, Т.Е., Чевелева, Н.А., Чиркина, Г.В. Основы логопедии [Текст] / Т.Е. Филичева, Н.А. Чевелева, Г.В. Чиркина - М: Просвещение, 1989