

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа № 3
г. Сосновоборска (дошкольные группы)

Мастер–класс для педагогов

на тему:

**Особенности использования здоровьесберегающих
технологий в образовательном процессе ДОУ
«В городе здоровья»**

Воспитатель I квалификационной
категории

Стаброва Ева Сергеевна

Традиционные
Здоровьесберегающие
технологии

Утренняя зарядка

Артикуляционная
гимнастика

Дыхательная
гимнастика

Гимнастика
для глаз

Пальчиковая
гимнастика

Массаж,
самомассаж

Физкультминутка

Подвижные игры

Не
традиционны
е
Здоровьесбе
регающие
технологии

Тактильная гимнастика

Су - Джок - гимнастика

Кинезеологические упражнения



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.

УПРАЖНЕНИЕ «Зарядка»

Общеукрепляющие упражнения игрового характера синхронизируют работу обоих полушарий головного мозга, повышают устойчивость внимания, способствуют улучшению запоминания, активизируют переключение на новую деятельность.





ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ГОРОД ЗДОРОВЬЯ



Тактильной гимнастики

У Л И Ц А

1. **Игра «Пуговичное море»** (*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;

Благодаря массажу мы активизируем так называемый «*мануальный интеллект*», находящийся на кончиках пальцев рук. Таким образом, происходит сенсомоторное развитие.



Тактильной гимнастики

У Л И Ц А

2. Игра «Рыбалка». «Мы рыбаки. Отправляемся на рыбалку в пуговичное море. Наши руки помогут нам ловить рыбку-пуговку. Опустите 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 ведро (в нём насыпана горох и фасоль, перемешаем содержимое – море волнуется. Наденем маску или закроем глаза. Опустите руку в ведро и найди свою рыбку.



Тактильной гимнастики

У Л И Ц А

3. 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.

4. Игра «Море». Наша рыбка ускользнула, в море новое нырнула (используются коробочки, наполненные различным материалом – пенопласт, листья, массажная подушка, шишки, холовайбер, монеты).



Тактильной гимнастики

У Л И Ц А

5. 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.



Су - Джок гимнастики

У Л И Ц А

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 благоприятно развивается речевая функция.

Упражнение Ежик.





Кинезиологической гимнастика

У Л И Ц А

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

Упражнения Аллы Леонидовны Сиротюк такие как: «Кулак-ребро-ладонь», «Ухо-нос», «Зеркальное рисование» и т. д.



Дыхательная

УЛИЦА

УПРАЖНЕНИЕ: «Цветочек, Султанчик, Мячик» и т.д.

Дыхательные упражнения способствуют развитию и укреплению грудной клетки, направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания.



Самомассажная

У Л И Ц А

УПРАЖНЕНИЕ с султанчиками «Солнышко»

Самомассаж – метод воздействия изменяющий состояние мышц. «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)





Пальчиковой гимнастики

УЛИЦА



УПРАЖНЕНИЕ с речевым сопровождением «Прищепки»

Пальчиковая гимнастика - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.



Физкультминутки

У Л И Ц А

Физкультминутки - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.
Упражнения «Мы веселые мартышки»,
«У оленя дом большой? и т.д

Спасибо за внимание!