Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Берёзка»

**МАСТЕР** **–** **КЛАСС** **ДЛЯ** **ПЕДАГОГОВ** **«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ** **ТЕХНОЛОГИИ** **В** **ДОУ**

Инструктор по физической культуре: Емельянова ЛилияАлексеевна

г. Купино

**Цель**: знакомство педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий, используемых в системе физического развития детей дошкольного возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| Добрый день, уважаемые коллеги. Рада представить вашему вниманию мастер-класс по теме самообразования «Здоровьесберегающие технологии как средство физического развития детей». Содержание данной темы никого не удивит из педагогов, но сегодня мы погрузимся в здоровьесберегающие технологии с помощью сказкотерапии.  А для начала предлагаю всем гостям и участникам поприветствовать друг друга:  *Поздороваемся* *друг* *с* *другом* *за* *руки,* *плечами,* *спинами,* *коленями,* *ушами.* *Прекрасно!* аплодисменты  *А* *теперь* *глаза* *закрыли,*  *Раз,* *два,* *вокруг* *себя* *повернись* *И* *в* *сказке* *очутись.*  *Уютно* *устраиваемся* *на* *своих* *местах.* | Организационный момент для эмоционально-положительного настроя и повышения интереса к физической культуре. |
| В некотором царстве, в некотором государстве жил был царь *(слайд* *царства* *и* *царя).* И был у царя единственный сын, звали его Болейка. Мальчик рос очень слабым и болезненным. Никакие лекари не могли помочь ему. Гонцы донесли до царя весть, что в соседнем Умка-государстве жители никогда не болеют, потому что живут там феи технологии, да не простые, а здоровьесберегающие. Царь срочно издал указ пригласить фей-технологии во дворец. В назначенное время феи-технологии пожаловали со своими дарами.  Я приглашаю фей занять свои места. (Фокус-группа занимает места) Встречайте! аплодисменты |  |
| **Ход** **мастер-класса** |  |
| **1-я** **фея** **преподносите** **свои** **дары.**  **Раскрывайте** **коробку,** **и** **что** **же** **там?** **Покажите** **всем** **гостям** **ценный** **дар.**  *1* *фея* *открывает* *коробку* *там* *степы* *(слайд* *степы,* *цель,* *использование).* **Царь** **дивиться** **такому** **чуду.** **Как** **здоров** **мой** **сын** **то** **будет?**  - Феи степы выбирайте, на места скорей вставайте *(в* *2* *ряда* *в* *шахматном* *порядке)*  Внимание, внимание! Спешу вам сообщить -  На степ-аэробику хочу вас пригласить. **Музыка!** Упражнения на степах  Вот такой прекрасный дар преподнесла первая фея. Поблагодарим её. аплодисменты | Укрепление опорно-двигательного аппарата (развитие и укрепление всех основных мышечных групп); повышение двигательной активности, развитие координации движений, силы, выносливости, скорости переключения. |
| **Настал** **черед** **2-й** **феи** **подарить** **свой** *дар.*  Что за чудо, что за диво *(слайд* *с* *квадратом,* *цель* *использование* *в* *физическом* *развитии).*  И квадрат какой красивый  Вот 4 стороны и они всегда равны  Для здоровья все важны, исключительно умны. То как девица красны, то как травка зелены.  Нам не скучно с ним играть и здоровье поправлять. Упражнения с «Квадрат - Трансформер»  *-* *волшебный* *квадрат* *легко* *превратить* *в* *треугольник,*  *А* *большой* *треугольник* *превращается* *в* *маленькую* *фигуру?* *Также* *легко* *превратить* *волшебный* *квадрат*  Во вкусную конфету, насытившись, мы садимся в корабль Плывем по волнам и на горизонте видим дом.  Как уютно быть нам в нем! Аплодисменты | Развитие познавательного интереса, пространственного мышления, воображения, внимания. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Настал** **черед** **3-й** **феи.** *Открывайте* *свой* *дар,* *вынимайте* *подарок.* *Что* *же* *это?* *(слайд* *с* *фитболом,* *цель* *использование).*  *А* *это* **-** **Мяч** **с** **необычной** **великою** **силой**  **Милые** **феи,** **мячи** **берите** **и** **на** **места** **свои** **бегите.** Этот шар большой могучий  На нем можно посидеть Полетать веселой тучей  И в здоровье преуспеть. **Музыка**. Упражнения на фитболе «Барселона»  **Аплодисменты.** **Феи** **вы** **мне** **помогите** **и** **фитболы** **уберите.** **Благодарю** **вас!** | Развитие ловкости, координации движений, функции равновесия и вестибулярного аппарата, укрепление мышц тела, увеличение гибкости и подвижности в суставах посредством фитбол-аэробики. |
| Ну - ка, фея. Не томи, дар свой миру ты яви *(слайд* *с* *полем,* *цель* *использование* *в* *физ.* *разв.).*  ***4*** ***фея*** *открывает* *свой* *подарок*  *Зарябило,* *запестрило* *миру* *поле* *вдруг* *явилось* *Все* *цвета* *вы* *назовите* *и* *сноровку* *проявите*  *-* *приглашаю* *поиграть* **в** **веселый** **твист.**  Упражнения с «Полем цветов» по типу твиста  **Правила** **игры:** **выполняем** **движения,** **ориентируясь** **на** **сигнал,** **при** **этом** **одна** **нога** **или** **одна** **рука** **занимает** **один** **квадрат.** **Место** **встречи** **обозначено** **на** **вашем** **браслете.** **Внимание!** **Ваша** **задача** **выбрать** **наиболее** **короткий** **путь,** **ориентируясь** **на** **инструкцию.**  **Внимание!** **Правая** **….**  *Встаем* *на* *квадраты,* *лицом* *друг* *к* *другу.*  *Мы* *попали* *в* *лабиринт.* *Чтобы* *выбраться* *из* *лабиринта,* *нужно* *четко* *и* *внимательно* *следовать* *моей* *команде.*  **Мы** **друг** **другу** **улыбнемся,** **дружно** **за** **руки** **возьмемся**  **Раз,** **два,** **три** **–** **из** **лабиринта** **выходи** **(*внимание*** ***три*** ***клетки*** ***вправо,*** ***две*** ***клетки*** ***вперед,*** ***одна*** ***клетка*** ***влево,*** ***пол*** ***оборота*** ***на*** ***право,*** ***две*** ***клетки*** ***вперед,*** ***пол*** ***оборота*** ***налево,***  **Ура** **!!!** **выбрались,** **аплодисменты.** | Развитие пространственной координации, внимания, памяти, воображения, закрепление сенсорных представлений (различение цветов, геометрических фигур). |
| Очередь и до подарка 5 феи дошла Целый букет даров фея принесла (слайды с различными видами гимнастик)  **Музыка** Мы бутоны раскрываем  Руки к небу поднимаем Смотрим вправо, смотрим влево, Смотрим вверх и смотрим вниз, Ты дружочек поклонись.  Наши нежные цветы распустили лепестки, Аромат цветов вдыхаем,  И веночки заплетаем, На голову их одеваем.  Руки дружно разотрем и цветы здоровья мы вам раздаем. Примите в дар, понравившийся вам цветок.  Цветы дарят нам улыбки, эмоциональный подъём, хорошее настроение, чувство радости и удовольствия. | Развитие глубокого вдоха и плавного выдоха.  Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.  Развитие переключаемости, совершенствование чувство ритма, развитие пальцевой моторики.  Активизация биологически активных точек с помощью самомассажа. |
| Приняв бесценные дары Болейка повеселел, его щеки зарумянились, появился аппетит, захотелось бежать на перегонки с облаками. И с тех пор мальчика звали ни Болейка, а Здоровейка.  А в честь выздоровления сына царь объявил бал.  Дорогие гости дружно пели и играли, и конечно танцевали! | Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Музыкально-ритмическая гимнастика Релаксация |  |
| Вот и сказочке конец, а к то слушал – молодец. Аплодисменты. Благодарю вас, уважаемые феи и дорогие гости, за участие в мастер-классе, в котором продемонстрированы элементы здоровьесберегающих технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье детей, развивать ловкость и смекалку, благодаря веселому настроению и двигательной активности. Спасибо за внимание! | |  |

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности её большого пальца, который, у человека противопоставлен всем остальным пальцам.

При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет, у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Развивающая работа должна быть направлена от движений к мышлению, а не наоборот. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через кинезиологические упражнения.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Пальчиковые кинезиологические упражнения можно использовать для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка. Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начало детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук, последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует развитию детской стрессоустойчивости к обучению к школе.

В комплексы упражнений важно включать растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на уроке. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Развитие у ребенка и исследовательской деятельности.

Развитие наблюдательности, памяти, внимания, мышления и творчества

Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;

Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;

Развитие координации движений, силы, выносливости, скорости переключения; Принцип игрового обучения