

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Интернет-магазин: <https://yavosp.ru/>

Эксклюзивные материалы для работы воспитателей: <https://vk.com/donut/yavosp>

Мастер-класс для воспитателей «Цветок здоровья — здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Елена Тарасова

Мастер-класс для воспитателей «Цветок здоровья — здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Мастер класс для воспитателей

«Цветок здоровья -здоровьесберегающие технологии в ДОУ»



Задачи: познакомить педагогов с разнообразными методами и приемами, которые оказывают положительное оздоровливающее воздействие на развитие детей.

1. «Путешествие по телу»

Упражнение направленное на самомассаж и знание частей тела.

Задачи:

- Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и предотвращать их.

- Развивать интеллектуальные функции и двигательную память.

Есть на пальцах наших ногти,

На руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бедра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

Уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щеки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой.

2. Пальчиковая гимнастика

Упражнение направленное на развитие мелкой моторики пальцев рук, развитие речи.

Задачи:

- совершенствование мелкой моторики,

- Развитие внимания и непроизвольной памяти

- Обучение способам снятия напряжения в кисти, пальцах рук после занятий.

Мы листочки, мы листочки

Мы осенние листочки,

Мы на дереве висели,

Ветер дунул-полетели

3. Дыхательная гимнастика

Игры направленные на развитие дыхания.

Задачи:

- Развитие речевого дыхания

- Развитие речевого аппарата

- Формирование правильного ритмичного дыхания и произнесения звуков.

- Укрепление иммунитета ребенка.

Упражнение «Аэрофутбол»

Упражнение «Бабочка» и «Перышко»

Упражнение «Кораблик» и «Мыльные пузыри»

Упражнение «Пузырики» Через нос надуть щеки, затем сам ребенок или взрослый надавливает ладошкой на щечки и воздух самопроизвольно выходит через рот(2-3 раза).

Упражнение «Говорилка» Как разговаривает паровозик?

-Ту-ту-ту-ту...

Как гудит машинка?

-Би-Би-Би....

Как дышит тесто?

-Пых-пых-пых....

Поём гласные звуки (о,у, и, а).

Как «говорит» комарик?

-З-з-з-з, поймали (хлопок).

Игра «Угадай эмоцию по показу».

Психогимнастические игры Упражнения «Солнышко и тучка», «Минутка баловства».

Позволяют корректировать поведение детей и снимают эмоциональное напряжение (агрессивность и тревожность). Учат детей саморегуляции и самоконтроля.

Кинезиологические упражнения Взаимодействие коры головного мозга, мелкой моторики и координации движений.

Упражнения: «Кулак, ребро, ладонь», «Камень, ножницы, бумага»...

Релаксация Упражнение «Снеговик»

Упражнения направленные на умение расслабляться, снять эмоциональное напряжение или наоборот, сконцентрировать свое внимание, снять возбуждение.