

**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОО КАК  
ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И  
ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ. «ИГРЫ, КОТОРЫЕ НАС ЛЕЧАТ».  
МАСТЕР-КЛАСС  
ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.**

**Цель мастер-класса:** повысить профессиональную компетентность педагогов по вопросу овладения здоровьесберегающими технологиями в ДОО.

**Задачи:** - расширять представления о физическом и психологическом здоровье дошкольников; показать согласованное функционирование этих двух составляющих компонентов, их единство;

- познакомить и обучить педагогов практическим способам и приемам игровой техники детей дошкольного возраста и их значение для развития ребенка;

-создать условия и благоприятный морально-психологический климат для плодотворного общения участников мастер-класса с целью: снять нервное и физическое напряжение, зарядить их позитивом и жизнерадостностью!

**Форма проведения мастер-класса:**

-с педагогами, без участия детей;

-интегрированное (лекционно-практическое) занятие

**Предварительная работа:** обработка специальной литературы по данной теме; подготовка оборудования; проведение с детьми игр, направленных на формирование двигательной активности и «умных» эмоций.

**Материалы:** конспект по теме мастер-класса.

**Оборудование:** плюшевый медвежонок; клубок ярких ниток; мячи; грецкие орехи.

**Задачи для детей:** - закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки;

- развивать психические процессы: внимание, память, воображение, мышление;

- формировать навыки выразительности, пластичности в движении;

- совершенствовать эмоционально-волевую сферу, способствовать развитию произвольной регуляции поведения.

**Структура мастер – класса:**

**1.Вступительная часть.**

Объявление темы и цели мастер-класса.

Содержание мастер-класса в целом и его отдельных составных частей.

**2. Теоретически – практическая часть.**

**«Игры, которые нас лечат»**

Значение основных составляющих здоровьесбережения и здоровьесформирования.

Пояснение, рекомендации и проведение игровой техники, связанной с двигательной активностью и развитием эмоциональной сферы детей.

Выбор материала для будущей работы.

### **3. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.**

#### **Ход мастер-класса:**

#### **I. Вступительная часть.**

1. Организационный момент. Встреча участников. Подготовка к практической части мастер-класса.

2. Целевые установки. Содержание мастер-класса.

- Уважаемые коллеги! Тема нашего тренинга, а больше, наверное, мастер-класса сегодня – «Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей в ДОУ как основных составляющих здоровьесбережения и здоровьесформирования. Здоровьесберегающие технологии. «Игры, которые нас лечат», на примерах игр и упражнений. Совместно с вами мы познакомимся с двумя составляющими компонентами здоровья дошкольников, а в процессе практической деятельности вы освоите некоторые игровые техники.

Надеемся, что сегодняшнее занятие поможет вам использовать в своей работе этот материал для развития и сохранения физического и психологического здоровья детей.

#### **2. Теоретическо – практическая часть.**

Итак, мы начинаем. Общеизвестно, что именно в дошкольном возрасте формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического и социально-личностного развития. Одними из непереносимых условий этого являются формирование двигательной активности и развитие эмоциональной сферы детей.

#### **Вопрос к коллегам: Так что такое «Здоровье»?**

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия. Основываясь на определении термина «Здоровье», выделяют следующие его компоненты: *здоровье физическое, психическое здоровье, здоровье социальное, духовно-нравственное здоровье.*

Сегодня мы поговорим о двух из них – физическом и психическом здоровье, как влияет эмоциональная сфера на физическое состояние детей. Но для начала уточним, определения этих терминов:

1) **Здоровье физическое** – это, когда у вашего ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, соответствует в процессах роста и развития биологическим и социальным потребностям, когда у него отсутствуют хронические заболевания.

2) **Психическое здоровье** – это умение управлять своими чувствами, эмоциями и мыслями (умение проявлять критичность к себе, адекватность психических реакций; способность изменять своё поведение в ситуациях, способность планировать собственную жизнь).

*Поддерживая в ребенке радостное настроение, мы укрепляем его психическое, а значит и физическое здоровье, только согласованное*

функционирование этих двух компонентов, их единство, могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

- Эмоциональная возбудимость, отставание в развитии двигательной сферы, недостаточное развитие моторики пальцев рук. У многих детей повышенная утомляемость, нарушения основных понятий и представлений. Исправлению и коррекции психического и физического состояния ребенка помогут используемые здоровьесберегающие технологии.

- Среди многочисленных технологий можно выделить здоровьесберегающие. Игротерапия, сказкотерапия - это лишь пара примеров методик психологической помощи детям. Эффективность таких методик уже давно доказана. Попробуйте освоить некоторые игровые техники. Конечно, психолог проведет игротерапию намного профессиональнее, но еще более очевидна польза от занятий, которые проводят сами педагоги и родители!

- Игра положительно влияет на ребенка. Он обретает новые определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, потихоньку готовится к взрослой жизни. Игра обладает и лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме.

Лучше начинать игровые занятия с тех игр, которые направлены на улучшение общего психологического самочувствия.

В течение дня использую как традиционные, так и **нетрадиционные приемы здоровьесберегающей технологии**, среди которых:

- дыхательная гимнастика,
- артикуляционная гимнастика,
- пальчиковая гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- массаж и самомассаж,
- физкультминутки.
- психогимнастика: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы,
- тренинги на устранение отрицательных эмоций,
- релаксационные упражнения,
- подвижные и сюжетно-ролевые игры,

**Эти игры помогут:**

- Снять нервное напряжение, накопившееся в детях и взрослых, и зарядить их позитивом и жизнерадостью!
- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества.
- Наладить контакт между детьми и педагогами.
- Развить ловкость и координацию движений.

Играя с детишками, вы как будто сами попадаете в свое детство, становитесь непосредственными и начинаете лучше понимать своих детей, а значит вместе с ребенком меняетесь и вы, ваши отношения друг с другом.

Эффективность таких методик уже давно доказана. Игра положительно влияет на ребенка. Он обретает новые определенные навыки и умения в той

или иной деятельности, в том числе и в общении. Игра обладает и лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме.

Лучше начинать игровые занятия с тех игр, которые направлены на улучшение общего психологического самочувствия.

Наше знакомство мы начнем с игр и упражнений, направленных на формирование психологического здоровья дошкольников и в частности: на коррекцию агрессивности, на коррекцию тревожности и страхов и коррекцию поведения детей с нарушением общения. Сейчас мы попробуем освоить некоторые игровые техники.

### **Игры на коррекцию агрессивности:**

*Детская агрессивность – явление нормальное, связанное с психологическими особенностями каждого возраста.*

#### ***«Драка» (показ с педагогами)***

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд заатайте дыхание. Задумайтесь, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь.

#### ***«Капризная лошадка».*** Цель: снятие агрессии

Педагог рассказывает сказку про лошадку, и вместе с детьми они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой стране жила лошадка по имени Лу. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «Покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», говорила Лу. Она капризничала и цокала копытцами. Ещё она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

#### ***«Злые — добрые кошки».*** Цель: снятие общей агрессии.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя.

#### ***«Минута шалости».*** Цель: психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удав в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется — прыгает, бежит, кувырывается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

#### ***«Маленькое привидение» (показ с педагогами)***

Представить, что вы привидения, только очень добрые. По моему хлопку мы с вами будем пугать друг друга. Если я хлопну один раз - вы это делаете очень громко, если я хлопну 2 раза - тихо-тихо!

#### ***«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами!» (показ с педагогами)***

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты - капуста». В ответ: «А ты - редиска» или «А ты - слива» и т. д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик!», «А ты - розочка!».

#### **«Насос и мяч» (показ с педагогами)**

Разбиться на пары. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

#### **Игры на коррекцию тревожности и страхов:**

Сегодня наиболее распространена точка зрения, рассматривающая страх как реакцию на конкретную, определенную, реальную опасность, а тревожность - как переживание неопределенной, смутной угрозы преимущественно воображаемого характера.

#### **«Невидимая нить» (показ с педагогами)**

Взрослый от лица плюшевого медвежонка предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом, тот кто держит клубок должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку. Когда клубок вернется к взрослому, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

#### **«Настроение и походка» (показ с педагогами)**

Взрослый показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как старая бабушка, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем к ней на шею и обнимем ее».

#### **«Гусеница» (показ с педагогами)**

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами

будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

### **Игры, направленные на коррекцию страхов:**

#### **«Смелые мыши» (с 2 лет)**

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегают и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.

**«Привидение» (с 3 лет).** На ведущего надевается простыня, он становится привидением, бегают за остальными игроками и пугают их громкими криками: «У - у - у...» Тот, кого он поймал, становится ведущим.

#### **«Пчёлка в темноте» (с 3 лет).**

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (в качестве цветов используются стулья и диваны). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке (под стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул или стол накрывается темной материей). Взошло солнце (материал убирается), и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты.

#### **«Мышь и мышеловка» (для детей с 5 лет).**

Необходимое количество играющих 5 – 6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка (м.б., сеть). Ведущий – в кругу. Его задача всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

#### **«Соломинка на ветру» (для детей с 6 лет).**

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6 – 7 человек. Все встают в круг вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», – участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

### **Игры и упражнения на коррекцию нарушения в развитии коммуникативных навыков:**

Формирование коммуникативных умений целесообразно в процессе сюжетно-ролевой игры как наиболее точной и доступной модели общения старших дошкольников.

- *развивать умения вступать в процесс общения*

### **Упражнение «Рассказ по кругу» (показ с педагогами)**

Дети встают в круг. Воспитатель начинает рассказ: “Сегодня после детского сада я...”, его подхватывает следующий ребёнок. Рассказ продолжается по кругу. Упражнение заканчивается после того, как каждый добавит по одному или два предложения в рассказ.

- *развивать умение доверять, помогать, и поддерживать товарищей по общению*

### **Игра «Слепец и поводырь» (показ с педагогами)**

Дети разбиваются на пары: «слепец» и «поводырь». Один закрывает глаза, а другой водит его, дает возможность коснуться различных предметов, помогает избежать столкновений с другими парами, дает соответствующие пояснения, относительно их передвижения и т. д. Затем дети меняются ролями. По окончанию игры детей просят ответить, кто чувствовал себя надежно и уверенно, у кого было желание полностью довериться партнеру.

- *развитие понимания чувств другого человека*

### **Игра-тренинг «Волшебный цветок добра» (показ с педагогами)**

Детям необходимо встать в круг, представить в руках у себя волшебный цветок и подарить его другому со словами – комплиментами. Для этой игры необходимо создать атмосферу доверия, радости и душевного комфорта.

А сейчас, уважаемые коллеги, перейдем к играм и упражнениям, направленным на развитие, укрепление и поддержание здоровья физического.

**Дыхательная гимнастика** - уникальный оздоровительный метод, способствующий насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров.

#### **«Погреемся» (показ с педагогами)**

Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнеся у-х-х! (8—10 раз).

#### **«Мельница» (показ с педагогами)**

Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком ж-р-р, увеличивая скорость (6—7 раз).

#### **«Сердитый ежик» (показ с педагогами)**

Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук ф-р-р (3—5 раз).

#### **«Лягушонок» (показ с педагогами)**

Слегка присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести к-в-а-а-к.

#### **«Заблудился в лесу» (показ с педагогами)**

Сделать вдох, на выдохе прокричать ау-у.

#### **«Великан и карлик» (показ с педагогами)**

Поднять руки вверх и потянуться, сделав вдох. Расслабленно опустить руки до самого пола, глубоко выдохнув.

#### **Артикуляционная гимнастика:**

#### **«Трактор» (показ с педагогами)**

Энергично произносить д-т, д-т, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).

**«Стрельба»** (показ с педагогами)

Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести к-г-к-г (укрепляем мышцы полости глотки).

**«Фейерверк»** (показ с педагогами)

В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести п-б-п-б (укрепляем мышцы губ).

Несколько раз зевнуть и потянуться (упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).

**Пальчиковые игры** - одной из нетрадиционных форм оздоровления является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на коррекцию движений, способствуют мелкой моторике рук, их силы. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга. Массаж указательного пальца улучшает работу желудка, среднего пальца - кишечника, позвоночника, массаж безымянного - помогает работе сердца.

Игровая форма не только развивает малышей, но и способствует формированию их представлений об окружающем мире.

**«Липкие пальчики»** (показ с педагогами)

Первый пальчик в глине, второй – в пластилине, третий – в шоколаде, четвертый – в мармеладе». Каждый палец по очереди прикасается к большому.

**«Капустка»** (показ с педагогами)

«Мы капустку рубим-рубим. Мы капустку солим-солим. Мы капустку трем-трем. Мы капустку жмем-жмем». На первую фразу поставить локти на стол, поднимать и опускать кисти рук. На вторую – поочередно поглаживать подушечки пальцев. На третью – тереть сжатые в кулачок пальцы друг о друга. На четвертую – сжимать и разжимать кулачки.

**Элементы самомассажа** - эффективный способ оздоровления. Массаж активизирует и стимулирует развитие ребенка, а так же улучшает слаженную работу внутренних органов и организма в целом. Массаж кистей рук провожу в утренний промежуток времени, в форме игры с орешком. С помощью грецкого ореха массируем запястья, кисти рук, ладони, пальцы и тыльные стороны кистей рук.

Чистая водичка (моющие движения)

Умывает Саше личико (поглаживающие движения по щекам),

Анечке – ладошки (интенсивное потирание ладоней),

А пальчики – Антошке (массаж поочередно каждого пальчика «снимаем» перчатки).

**Гимнастика для глаз:** (показ с педагогами)

**«Мой щенок»** (Е. Раннева)

Я щенка нарисовал, милого, смешного.

В целом мире не найти друга мне такого!



Он протягивает лапу (*вытягиваем руку и смотрим на ладонь*)  
И глядит лукаво.  
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа (*смотрим глазами вправо*)  
Слева луг цветет веселый (*посмотрим глазами налево*)  
Убегают вдаль река (*посмотрим вдаль*)  
На другом большом рисунке  
Конь взлетает к облакам (*поднимем глаза вверх*).  
*«Белка и дятел».*

Белка дятла ожидала (*резко перемещаем взгляд вправо, влево*),  
Дятла вкусно угощала.  
Ну-ка, дятел, посмотри (*смотрим вверх, вниз*).  
Вот орешки: раз, два, три.  
Пообедал дятел с белкой (*моргаем глазками*).  
И пошел играть в горелки (*закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем*).

**Физминутка:** (*показ с педагогами*)

*«Возвращение в детский сад»* (А. Далевская)

Длинный путь преодолели – (*тянутся вверх руками, «потягушки»*)

Потянуться захотели.

На носочки поднялись (*двигаются друг за другом на носках, руки на поясе*)

И вперед чуть-чуть прошлись.

Руки ставим мы на пояс (*идут на пятках, руки на пояс*)

И идем на пятках.

А теперь – веселый поезд (*топающий шаг, руки – перед собой «крутят колеса»*)

Повезет ребяток!

Ноги выше поднимаем (*ходьба с высоким подниманием колен*)

И идем, идём, шагаем!

А теперь – остановились (*выполняют наклоны вперед-назад*)

И вперед мы наклонились.

Физкультурой, спортом (*приседают*)

Заниматься каждый рад!

Посмотрите, как мы скоро (*стоят прямо, руки вдоль тела*)

Все вернулись в детский сад!

***Помните, самое главное - это не то во что играть, а то, как играть.*** Мы искренне надеемся, что работа в этом направлении поможет сделать мир детей насыщенным и ярким, что каждый из них сможет гордо сказать: «Пусть всегда буду Я!». Понимайте «своих» детей и растите вместе! Спасибо за внимание.

### **3. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.**

#### **Список использованной литературы:**

1. Галанов А.С., Игры которые нас лечат: Здоровье, развивающие игры,- М.; «Педагогическое общество России», 2005.- 96с.ISBN 5-93134-310-5

2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М., Игры которые нас лечат. Для детей от 5 до 7 лет,- Сфера, 2013.-64с. ISBN978-5-99490-699-6
3. Захаров А.И., Как предупредить отклонения в поведении ребенка, М.-1993
4. Лебединский В.В., Никольская О.С., Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция, М.-1990