

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка – детский сад «Солнышко»
города Котовска Тамбовской области**

Воспитатель: Парамонова Ольга Александровна

**Мастер-класс в рамках городского конкурса «Педагог года-2018» на
тему: «Сохранение и укрепление здоровья детей».**

Сохранение и укрепление здоровья детей на протяжении многих лет являлось приоритетным направлением деятельности нашего детского сада. Достижения коллектива в этой области были отмечены не только на областном уровне, но и на Всероссийском. Реалии сегодняшнего дня таковы: медицинскую службу представляют 0,25 ставки диетсестры и 0,25 ставки старшей медсестры, не состоящих в штате ОУ, в должностных инструкциях которых руководство и проведение оздоровительной работы не предусмотрено. А это значит, что в арсенале ДОО остается лишь психолого–педагогическая составляющая оздоровительных мероприятий.

Однако, здоровье человека, ребёнка в особенности, было и остаётся важнейшей ценностью для каждого из нас и нашей страны.

Конечно, семья – главный воспитатель и замены ей нет. Но..., только объединив усилия семьи и детского сада, мы можем защитить наших детей, укрепить их здоровье, уберечь от бед.

Особую тревогу в настоящее время вызывает состояние нервно-психического здоровья детей. Статистика показывает тенденцию к росту неврологических заболеваний и психических расстройств. А требования к ребёнку со стороны общества, родителей и педагогов становятся более высокими.

В ходе попыток найти ответы на вопросы: «Насколько ребёнок готов к требованиям общества?», «Насколько может им соответствовать?» и, главное, «Можно ли сформировать и развить у детей способность справляться со сложными ситуациями, возникающими в их жизни?», и если можно, то как, моё внимание привлекла мысль о необходимости развития у детей жизнестойкости.

Анализируя рекомендации специалистов по развитию у детей психологических свойств, помогающих противостоять повседневному стрессу жизни, я обратила внимание на тот факт, что какую-то часть работы в данном направлении мы с вами делаем. Например, развиваем навыки коммуникации, интеллектуальной деятельности.

Но оказалось, что здесь мы можем добиться больших результатов, если будем использовать кинезиологические упражнения на развитие межполушарного взаимодействия.

Вот такой комплекс **гимнастики для мозга** мы сейчас и разучим.

1. Упражнение на релаксацию «Жарко - холодно». По команде «Холодно» напрягаем тело. По команде «Жарко» расслабляем все тело.

2. Перекрёстное упражнение «Кулак-ребро-ладонь». Воспитатель показывает три положения на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется проба вместе с воспитателем потом по памяти в течение 8-10 повторений. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем – двумя руками вместе.

3. Перекрестное упражнение «Зеркальное рисование». Положить на стол чистый лист бумаги; начать рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы.

4. Телесное упражнение «Мельница». Делать одновременные круговые движение рукой и ногой: сначала – левой рукой и левой ногой; затем – правой рукой и правой ногой; далее – левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад; рукой – вперед, а ногой – назад.

5. Растяжка «Тянемся к солнышку». Встать ноги вместе, руки вдоль тела, спина прямая. Сделать вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. («Представьте, что вы кончиками пальцев рук пытаетесь дотронуться до солнышка».) надо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, не отрывая пяток от пола. Выдохнуть; опуская руки, расслабиться.

6. Упражнение на релаксацию «Росток». Сидя на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив их руками. Воспитатель: Представьте себе, что вы – маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно устремляясь вверх. Я буду помогать, вам расти, считая до 5. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. «Один» - медленно выпрямляются ноги; «два» - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки; «три» - постепенно выпрямляется позвоночник; «четыре» - разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову, «пять» - поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

7. Упражнение на дыхание: «Надуем шарик». Вдох: «надуваем» животом шарик; пауза (задержка дыхания). Выдох: втянуть живот как можно сильнее.

Однако, главным звеном нашей работы по формированию у детей такого личностного свойства как жизнестойкость, на мой взгляд, является развитие навыков совладающего поведения с эмоциональным дискомфортом с позиций **преодоления** отрицательных эмоций **самим ребёнком** и **создания взрослым условий** для наиболее успешного и конструктивного их преодоления.

Считаю необходимым, в первую очередь, обратить ваше внимание на роль психологических защит в жизни малышей. Конечно, детям, как и взрослым свойственны спонтанные способы регуляции негативных эмоциональных состояний. Кто-то просит прощения, кто-то плачет, некоторые стараются занять себя кокой-деятельностью, рисуют, смотрят мульттики и др.

И, тем не менее, оградить ребёнка от внутреннего конфликта – необходимое условие сохранения психического здоровья ребёнка. Можно устроить **тренировку боксёров**. Можно использовать **мешок для крика**. Хорошо помогают **арт-терапевтические техники**. Но самым эффективным средством по-прежнему остаётся **игра**.

В одну из таких игр мы с вами сейчас и поиграем. Игра «**Тух-тиби-дух**» снимает напряжение и восстанавливает силы. Описание игры: «Скажу вам по секрету особое слово, волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово «**Тух-тиби-дух**». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами». В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «**Тух-тиби-дух**» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Следующие игровые упражнения (Закончи предложения», «Какой я есть») являются хорошим средством профилактики аффективных состояний детей.

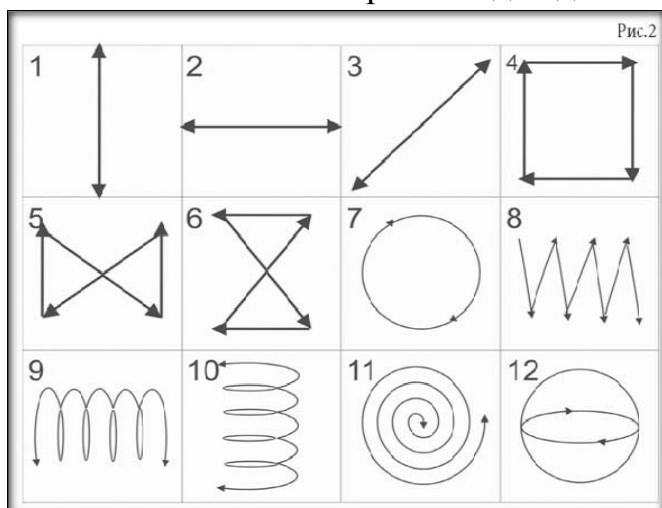
Упражнение «Мои сильные стороны». Педагог: Я начинаю предложение, вы заканчиваете его, называя свои хорошие качества, сильные стороны.

- Я рад (а), что могу...

- Мои друзья любят меня за...
- Когда у меня хорошее настроение, я ...
- Недавно я научился делать...
- Я могу помочь друзьям...
- Недавно мама меня похвалила за ...
- Моя воспитательница сказала, что у меня хорошо получается ...

А сейчас мы выполним несколько упражнений, которые помогут научить детей новым способам защитного поведения. Упражнение: «Чтобы не закричать». Если тебя обидел тот, накричать на кого ты не имеешь права, вспомни, что у тебя есть тормоза (точки на руках «Хе-Гу»), нажми на них. Можно представить тормоза мысленно и в других местах и мысленно нажать на них. Можно и пошуметь, если уж сильно хочется, но тоже мысленно.

Проблемы со зрением тоже негативно сказываются на психике ребёнка. И здесь крайне необходима тренировка глазных мышц. Осуществить её нам поможет вот этот интересный для детей и взрослых тренажёр.



А систематическое использование пальминга в работе с дошкольниками предотвратит появление проблем со зрением.

Цель: расслабление и снятие напряжения.

Шаг 1. Садимся за столы (просто на стулья, стоя).

Шаг 2. Растираем свои ладошки до ощущения тепла

Шаг 3. Закрываем глаза

Шаг 4. Накрываем глаза ладошками.

Шаг 5. Держим ладошки на глазах и слушаем спокойную (медленную – классическую, можно лирические песни, вызывающие приятные чувства) музыку, чтение книги или представляя зрительные образы (в течение 3 мин)

Мой мастер класс закончен, спасибо за внимание.