

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПОЧИНКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 8**

МАСТЕР - КЛАСС
**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ
УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Выполнила: Шалунова
Лариса Александровна, воспитатель высшей
квалификационной категории
МК ДОУ Починковский детский сад №8,**

Починки 2019

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворённая жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В. А. Сухомлинский

АКТУАЛЬНОСТЬ:

- в настоящее время дети испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки. Виной тому постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению.

-- одним из основных принципов ФГОС является приобщение детей к здоровому образу жизни.

-- из наблюдений за детьми убедились, что имеются детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье);

-- для решения этой проблемы разработала систему работы с детьми по здоровому образу жизни.

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- поделиться личным опытом работы по сохранению психологического здоровья дошкольников;
- распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий;

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Двигательная
активность**

**Отсутствие
вредных
привычек**

**правильное
питание**

закаливание



**Режим
дня**

**Эмоцион
альное
благопол
учие**

Эмоциональное благополучие - это положительно окрашенное эмоциональное самочувствие ребенка, характеризующееся ощущением защищенности, принятия, доверия, нужности и возникающие в результате удовлетворения фундаментальных потребностей в безопасности, любви, уважении, самовыражении и общении.

(К. Н. Вентцель)



Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

В рамках данного мастер - класса хочу представить Вашему вниманию некоторые формы работы, которые помогают мне реализовать задачи по сохранению психологического здоровья дошкольников.



ФОРМЫ РАБОТЫ

МИНУТКИ ВХОЖДЕНИЯ В ДЕНЬ

помогают создавать положительный эмоциональный настрой в группе.

**Дили-дили-дили-дили!
Колокольчики звонили.
Дили-дили-дили-дили!
Колокольчики будили
Всех жуков, пауков
И весёлых мотыльков.
День, день! День, день!
Начинаем новый день!
Колокольчики будили
Всех зайчат и ежат.
Всех ленивых медвежат
И воробушек проснулся,
И галчонок встрепенулся...
День, день! День, день!
Не проспите новый день!**



«Колокольчик»



«Доброе солнышко»



«КРУГ РАДОСТИ»

**Улыбнитесь друг другу. Порадуйтесь друг другу,
Поделитесь хорошим настроением.
К тебе я обращаюсь, друг! Вставай скорее с нами в круг.
Почувствуй радость и тепло, и как с друзьями хорошо!**



«Паутинка» - игра на сплочение



«Не разрывая рук»



«РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ПАУЗЫ»

В процессе воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Это вызывает излишнее возбуждение в нервной системе, ведущее к напряжению мышц тела.

«Релаксационные паузы» — это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического, психического). Основаны на способности мышц расслабляться, что позволяет сконцентрировать внимание и снять возбуждение.



РАССЛАБЛЕНИЕ ЛИЦЕВЫХ МЫШЦ

«Солнечный зайчик»



«Хоботок»**«Лягушка»**

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК

«Лимон»

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю —
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю,
руку расслабляю.



«Пара»



РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

«Палуба»

**Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
а другую расслабляем**



«Муравей»

**РЕЛАКСАЦИЯ ВСЕГО ТЕЛА –
расслабление всех группы мышц, что позволяет полностью снять
физическое, психическое и эмоциональное напряжение.**

Релаксация «Снеговик»



«Цветок»



Релаксация «На полянке»



«Уважаемые коллеги, я поделилась с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья младших дошкольников.

Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное!»



ВИДЕОПРЕЗЕНТАЦИЯ МАСТЕР-КЛАССА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

