Муниципальное  образование «Бичурский район»

Дошкольное бюджетное образовательное учреждение  -  детский сад  «Подснежник».

***Мастер – класс «Здоровьесберегающие технологии педагога-психолога в ДОУ»***

Воспитатель: Полякова А.Г.

Бичура 2019

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в работе педагога-психолога

**Задачи:** знакомство педагогов с разнообразными методами и приемами, которые оказывают положительное воздействие на организм ребенка

**Ход мастер-класса**

Добрый день, уважаемые педагоги! Я  хотела бы Вам предложить принять участие в мастер - классе по использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. Одна из самых главных проблем - это состояние здоровья детей. Мы живем в эпоху экономических кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах мы ведем и чувствуем себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению здоровья. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию – как бы вопреки экстренным ситуациям.

Ребенок же беспомощен в этих ситуациях, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом.

**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.*

**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 дух компонентов, их единство, могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Я предлагаю начать нашу встречу  со знакомства. И не просто познакомимся.Сегодня мы с вами придумаем себе тренинговое имя. Каждый может взять себе любое имя,какое он хочет. Может свое настоящее или игровое,может вымышленное или из сказки.Напишите свое имя на визитной карточке и прикрепите. Возьмите тот цвет фломастера, который вам нравится,который ближе к вашему состоянию души (в конце мастер-класса зачитать значения цветов для педагогов)

Здоровьесберегающие технологии, которые я использую в работе:

-психогимнастика

-сказкотерапия

-песочная терапия

-арттерапия

-пальчиковая гимнастика

-релаксация

-изотерапия

-цветотерапия

-музыкотерапия

-дыхательная гимнастика

Сегодня на примере покажу несколько видов здоровьесберегающих технологий-это психогимнастика, сказкотерапия, пальчиковая гимнастика и релаксация.

**Упражнение** «Поза Наполеона»

Коллеги сейчас по моей команде: «Раз, два, три» вам необходимо всем одновременно показать одно из 3 движений

- Руки скрещены на груди.

- Руки вытянуты вперед ладонями.

- Руки вытянуты вперед кулаками.

Комментарии:

Это упражнение говорит о том насколько вы готовы работать.

- Если ладони - готовы работать.

- Если кулаки – агрессия.

- Поза Наполеона – закрытость, нежелание работать.

 **Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).**

Несколько приемов, которые помогают снять мышечные зажимы лица и лучше управлять своей мимикой.

1.  Маска удивления. И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.
2. Маска гнева. И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

**Упражнение** "Кошка".

Вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. (Упражнение повторяется 2 раза).

**Игра** «Трамвайчик»

Все сидят в кругу. Один стул свободен. Начинает тот у кого стул с права. Он говорит пересаживаясь на свободный стул:

1. «А я еду»
2. «А я тоже»
3. «А я Зайцем»
4. «А я с …» (называют имя любого участника). Тот, чье имя назвали идет на свободный стул. Игра продолжается.

Психогимнастика формирует умения и навыки владения выразительными движениями-средствами человеческого общения, вырабатывает у детей положительные черты характера, корректирует поведение, снижает эмоциональное напряжение.

**Упражнение** «Подарок»

Каждый дарит своему соседу справа воображаемый подарок (изображаем мимикой, пантомимикой), но не называем предмет конкретно. Тот кому адресован,должен сам догадаться о том,что ему подарили.

Сказкотерапия способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятию тревожности, повышению самооценки, снятию агрессивных проявлений.

**Упражнение** «Волшебная палочка»

Все сидят в кругу, тот к кому в руки попадает волшебная палочка, говорит о своих желаниях, ценностях и мыслях.

**Игра** «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 впередистоящего. 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.

Пальчиковая гимнастика– это развитие моторики

**Упражнение** «Замок»

На двери весит замок (Сложить пальцы в замок)

Кто его открыть бы смог?

Постучали, (постучать рука об руку)

Покрутили, (покрутить кистями рук, не разжимая пальцы)

Потянули (потянуть кисти в разные стороны, не разжимая пальцы)

И открыли! (резко расцепить пальцы)

 А сейчас я хочу предложить Вам еще один путь к здоровью - это релаксация. Все мы знаем, что релаксация – это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы) Сама по себе релаксация имеет широкий спектр показаний и при правильном применении способна оказать мощный исцеляющий эффект.

**Упражнение** «Облако»

Представьте себе, теплый, летний вечер. И вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака. Они такие воздушные, белые, разной формы. То в виде круга или сердца, то как будто белогривая лошадка или же собачка. Вокруг все тихо и спокойно. Вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете подниматься все выше и выше к облаку, самому пушистому и красивому. Ваше тело становится легким, как облачко. Вы поднимаетесь и ложитесь на облачко. Оно такое пушистое и мягкое. Оно вас гладит и нежно обнимает. Вам хорошо и приятно. Вы полностью расслаблены и спокойны. И вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку и откройте глаза.

Подведение итогов: Уважаемые коллеги!Я желаю Вам успехов и всего самого доброго! Пусть вас и ваших воспитанников всегда сопровождает добро и  радость общения!

Значения цветов:

**КРАСНЫЙ ЦВЕТ**

Человек, отдающий ему предпочтение, прирожденный лидер. Ему присущи энергия, настойчивость, упорство в достижении цели. Однако стоит опасаться, чтобы подобная личность не прибегала при решении собственных задач к реакции быка. Решая свои проблемы «ударом рога», можно стать заложником собственных желаний, перестать верно «читать карту местности», воспринимать окружение адекватно.

**ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ**

Те, кто любит этот цвет, - люди с широким кругозором, любящие учиться. Они терпимы к. окружающим хороши в общении, творчески подходят к решению большинства проблем, любят поговорить. Вербальное общение не только доставляет им радость, но и помогает внятно сформулировать самые смелые проекты.

**ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ**

Считается, что выбирающие зеленый цвет, скорее всего, люди прагматичные. Для них важно ощущение безопасности, защищенности. Они тактичны и общительны. Умеют обращаться с деньгами.

**ГОЛУБОЙ ЦВЕТ**

Этот выбор говорит о человеке честном, заслуживающем доверия. Ему следовало бы быть более терпимым к людским недостаткам, не копить обид по отношению к окружающим его людям, а высказывать их, проясняя ситуацию и отношения.

**ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ**

Считается, что этот цвет характеризует человека как внимательного, покровительствующего, дающего другим. Он легко справляется со сложными ситуациями, в которых другие люди теряются. Он может казаться выскочкой, везунчиком, но на самом деле его достоинства - следствие большой внутренней работы над собой