ДОКЛАД

**Тема: «Здоровьесберегающие технологии. Стимуляция деятельности головного мозга».**

Здоровье сберегающие технологии –это организованное взаимодействие детей и педагога. Процесс направленный на обеспечение физического , психического и социального благополучия ребёнка. Вопрос о внедрении в практику работы воспитателя здоровье сберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным . Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения одна из важнейших задач стоящих перед воспитателем. Задача моего доклада познакомить вас с разнообразными методами и приёмами , которые оказывают положительные воздействия на стимуляцию деятельности головного мозга.

В своей практике использую следующие здоровье сберегающие технологии : традиционные и не традиционные методы ; пальчиковая гимнастика, массаж рук, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, СУ-Джок терапия. Одной из форм оздоровительной работы является- пальчиковая гимнастика. Ученые, которые изучает деятельность детского мозга, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени форсированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму.

 Для организации образовательного и оздоровительного процесса с детьми, использую массаж рук. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым. Большие возможности в здоровье сбережения детей представляет дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения играют большую роль в воспитании правильной речи. Они развивают продолжительный равномерный выдох, формируют сильную воздушную струю, тренируют умение экономно расходовать воздух в процессе речи, насыщают организм кислородом, улучшают обменные процесс, Дыхательную гимнастику не рекомендуют делать детям, имеющим травмы головного мозга, позвоночника, при кровотечениях, при высоком давлении и пороках сердца.

 Следующий метод – это СУ-Джок терапия. В переводе с корейского СУ-кисть, Джок-стопа. Су-Джок терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействия зон коры головного мозга. Хочу подробно остановиться на кинезиологических упражнения.

Кинезиология- наука о развитии головного мозга через движения. Этот универсальный метод развития умственных способностей через определённые двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, помять, внимание, речь,

У кошечки нашей есть десять котят, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

А теперь перейдём к выполнению упражнения.

1. **Пальчиковая гимнастика**.

Сейчас все котята по парам стоят:

Два толстых, два ловких,

Два длинных, два хитрых, два маленьких,

Котята дружные ребята.

1. **Массаж рук.**

Если пальчики грустят,

Доброты они хотят,

Если пальчики заплачут,

Их обидел кто-то значит,

Наши пальцы пожалеем,

Добротой своей согреем.

Прикосновения пальцев друг к другу балансируют и объединяют работу обоих полушарий.

1. **Массаж мышц лица:**

а) рисуем дорожки;

б) пальцевой душ;

в) рисуем брови, усы;

 **4. СУ-Джок терапия**

Катится колючий ёжик нет.

Нет ни головы ни ножек.

Поладошке бежит

И пыхтит, пыхтит

Бежит туда-сюда да, да

Уходи колючий ёж

В темны лес, где ты живешь

**5Упражнения «Треугольники»** -руками рисуем и заштрихуем их.

**6 «Кольцо»**- соединяем поочерёдно все пальцы с большим в кольцо.

**7. «Кошка»**- кулак ладонь.

**8. «Кулак, ребро, ладонь» .**

9. «Ладушки-оладушки» - правая лежит ладонью вверх, левая вниз.

**10. «Ухо, нос»**- одна рука за нос , другая за ухо.

Итог мастер-класс

- Уважаемые коллеги. Я продемонстрировала вам вариативность использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для стимуляции деятельности головного мозга. Данные приёмы я использую в своей работе и могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на развитие детей, у них повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

-Я предлагаю вам по медитировать. Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук».

А теперь представьте что у вас в груди в место сердца кусочек ласкового солнышка.

Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца. А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мысли, знаний, опыта.

А не правую руку -то, что получили нового на мастер-классе. Благодарю за внимания, будьте всегда здоровы!