**«Игры, которые нас лечат»**

**Цель**: повысить профессиональную компетентность педагогов по вопросу создания благоприятных условий для полноценного психофизического развития дошкольников ДОУ

**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 снятия нервного и физического напряжения, зарядить их позитивом и жизнерадостностью.

**Форма проведения**: с педагогами, без участия детей;

**Ход**:

Уважаемые коллеги! Тема нашего мастер-класса сегодня – Игры, которые нас лечат» на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей в ДОУ.

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 непременных 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 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.

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.

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 жизнерадостностью;

• 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.

***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 стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание. Задумайтесь, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади» . –расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

**«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, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

**«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 дети меняются ролями.

***Игры на коррекцию тревожности***

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

**«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 игрока. 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, – наблюдающим обратить внимание, где располагаются лидеры, которые регулируют движение «живой гусеницы».

**«Перекати мячик» (показ с педагогами)**

Построиться в шеренгу. У каждого игрока в руках желобок из бумаги. Нужно перекатить мячик, не уронив его – туда и обратно (умение каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников, учит доверию).

***Игры, направленные на коррекцию страхов***

**«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 страхует другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Помните, самое главное - это не то во что играть, а то, как играть. 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.