**Мастер-класс для педагогов**

**«Здоровьесберегающие технологий в ДОУ»**

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

**Ход мастер-класса:** (слайд 2 читать)

**Здоровье** рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности (слайд 3)

( слайд 4, 5)

Приоритетными технологиями, назначение которых - объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

( слайд 6, 7)

**Здоровьесберегающие технологии в образовании – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения развития.**

(Слайд 8 )

**Цели**здоровьесберегающих образовательных технологий:

* обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, и его укрепления;
* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

( слайд 9)

**Здоровьесберегающие педагогические технологии** применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения ЗОЖ;
* коррекционные технологии

( слайд 11)

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

( слайд12, 13)

**Утренняя гимнастика**проводится ежедневно 5-10 мин. с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки, появляется заряд положительными эмоциями на весь предстоящий день.

( слайд 14, 15, 16)

**Физкультурные занятия**  Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитет

( слайд 17, 19, 20)

**Занятия плаванием**

( слайд 21)

**Серия занятий «Азбука здоровья».** Какие бы усилия воспитатели и родители ни прилагали для здоровья наших детей, результат не будет полноценным, если в этот процесс не «включить» самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого в доу проходят образовательные беседы по темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения»,«Где живут витамины», «Вредная еда».

( слайд 22,23)

**Активный отдых**

Предлагаю встать в круг! Настроиться на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Сохранение эмоционального , психологического состояния –это тоже одна из составляющих ЗСТ

**«Волшебный сундучок».**

Достаньте из мешочка предмет и ответьте:

«Какой вид оздоровления он отражает»

1) подушечка с травой – фитотерапия

2) диск – музыкотерапия

3) апельсин – ароматерапия

4) мыльные пузыри - игры на дыхание

5) перчатка – пальчиковая гимнастика

6) цветок – цветотерапия.

**Инструктор достает предмет из коробки (массажный мячик) Как вы думаете, что это за технология.**

**Самомассаж**

**«Путешествие по телу»**

-А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос,

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

**(**слайд 24, 25)

**Самомассаж -** это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.  Самомассаж проводится в игровой форме  в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях

(Слайд 26)

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

(Слайд 27)

**Подвижные и спортивные игры**

(Слайд 28)

**Массаж пальцев рук и ладоней:** «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский).

**Массаж ладоней массажными шариками по методу Су – Джок терапии**

Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

**Су** – это кисть, **Джок** – стопа. Большие пальцы рук и ног изображают голову. 2-й и 5-й пальцы - руки, 3-4 – проекция ног. Кончики пальцев и ладони необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм

Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

На поляне, на лужайке (катать шарик между ладонями)

Целый день скакали зайки (прыгать по ладошке шаром)

И катались по траве, от хвоста и к голове (катать вперед - назад)

Долго зайцы так скакали (прыгать по ладони шаром),

Но напрыгались, устали (положить шарик на ладошку)

Мимо змеики проползали (вести по ладошке),

«С добрым утром!»- им сказали»,

Стала гладить и ласкать,

Всех зайчат зайчиха мать (Гладить шаром каждый палец)

**Массаж с разными крупами и бусами.**

Перебирание круп или бусинок (разноцветных камешков) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого.

(Слайд 29, 30)

**Инструктор показывает лупу**

**Гимнастика для глаз** проводится  в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Предлагаю вам выполнить несколько упражнений для глаз **(практическая часть)** Упражнение «Часы» Вы помните, как идут часы, и какую песенку они поют? (тик-так, тик-так). А теперь давайте представим, что наши глазки – это и есть часы. Нужно не поворачивая головы, водить только глазами вправо-влево, тик-так, тик-так. Остановились часы (глаза закрыты, отдыхают). И снова часики пошли (выполнение в более быстром темпе), часики остановились.

(Слайд 31, 32)

**Дыхательная гимнастика**

Важную роль в оздоровлении играет **развитие** **дыхательного аппарата**. Чем раньше дыхательные упражнения включаются в методику занятий, тем больше их эффект. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении

.

**Практическая часть видео гимнастики Стрельникова**

( слайд 33)

**Массаж биологически активных точек** давайте проведем и мы с вами. Массаж биологически активных точек «Неболейка» **(практическая часть)**

( слайд 34)

**Массаж ушей.**

 По количеству биологически активных точек с руками могут поспорить только уши.

 Ещё в древнем Египте, Персии массаж ушей считался лучшим способом оздоровления организма.

Массировать необходимо оба уха, движения по часовой стрелке пробуждает и активизирует, в противоположном направлении – успокаивает и умиротворяет.

Профилактический гармонизирующий массаж – растирание ушной раковины по все площади.

Надавливание на центр мочки снимает усталость с глаз

Детям мы можем предложить этот массаж в виде игр: «Погреем ушки», «Потянем ушки»

( слайд 35)

**Комплексное закаливание** (с младшего дошкольного возраста полоскание горла солевым раствором, хождение по дорожкам здоровья, ходьба по ребристой поверхности)

( слайд 36)

**Инструктор демонстрирует кукольную кроватку ( угадай технологию)**

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание.

(Слайд 37)

**Релаксация** Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Учит детей расслабляться. Способствует концентрации внимания. Помогает снять напряжение. Снимает возбуждение. Усталость тела мы чувствуем сразу, а вот на усталость мозга не всегда обращаем внимание. Если вы не можете сконцентрировать внимание на том, что делаете, это значит, ваш мозг устал и эффективно помочь ему может – релаксация

**Практическая часть ( видео)**

Уважаемые коллеги и сейчас я предлагаю вам немного расслабиться и получить удовольствие.

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 вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

**Инструктор достает цветок**

Задания для педагогов Педагогам предлагается выбрать цвет полоски

**Цветотерапия** — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. Успокаивает, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

**( слайд 38)**

**Коррекционные технологии**

**Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Артикуляционная гимнастика выполняется с детьми ежедневно 3-4 раза в день по 3 - 5 минут, желательно перед зеркалом

**( слайд 39)**

**Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром. )

Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции.

( слайд 40)

**Сказкотерапия**. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она даёт первые представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка трансформирует героя, превращая слабого в сильного, маленького во взрослого, наивного в мудрого, этим самым открывает ребёнку перспективы собственного роста. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего. Становится неким духовным оберегом детства. Я предлагаю вам встать и выполнить вместе со мной мимическую зарядку.

Здесь живет Хмурилка (нахмуриться, указательные пальцы возле сведенных бровей)

Здесь живет Дразнилка (показ языка)

живет Смешилка (указательные пальцы на щеках, улыбнуться)

Здесь живет Страшилка (глаза широко открыть, руки вперед, пальцы растопырить, рот открыть)

Это носик – Бибка (указательные пальцы на кончике носа)

Где твоя улыбка? (улыбка).

( слайд 42)

**ШПАРГАЛКА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

 Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным,

бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится

на 50%;

 ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в

крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных

сосудов;

 не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз

или какую-нибудь болезнь;

 больше ходите пешком;

если любите петь, то делайте это каждый день;

 бойтесь попасть в плен к врачам;

 живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не

сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра;

 думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизньесть то, что мы о ней думаем»;

 не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях,

которых мы не любим»;

 считайте свои удачи, а не несчастья;

 старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим,вы делаете его прежде всего самому себе;

 активно ищите способы превращения минусов в плюсы;

 отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;

 умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение;

 не задерживайте внимание на недостатках других;

 профилактикой от стресса является чувство юмора;

 помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и

благополучия в семье и на работе.

Уважаемые коллеги, я рассказала и показала Вам разнообразные методы и приёмы для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей во всех смыслах этого слова, у детей  повышается работоспособность,  улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это самое главное. Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.