**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Солнышко» города Макарьева**

**Макарьевского муниципального района Костромской области**

**Мастер-класс**

**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

**Автор: воспитатель**

**высшей квалификационной категории**

**Нечаева Светлана Николаевна**

**2019 г.**

Цель:

Повышение уровня профессионального мастерства педагогов детского сада в применении здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

-систематизировать знания воспитателей по данному направлению;

-познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на **здоровье воспитанников**;

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Деток вы любите? Нет или да?

Пришли вы на **мастер-класс**,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? *(Нет)*

Я вас понимаю….

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? *(Да)*

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? *(Нет)*

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? *(нет или Да)*

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем **мастер-класс** «**Здоровьесберегающие технологии** в воспитательно-образовательном процессе»

*«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние **здоровья детей**. Вырастить **здорового** ребенка — это самая главная задача не только для родителей, и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются **здоровьесберегающие технологии**. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение **здоровья** ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения **здоровья**. В своей работе использую как традиционные, так и нетрадиционные методы: пальчиковую, дыхательную гимнастику, массаж и самомассаж. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими **здоровьесберегающих технологий**. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с вышеназванными методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

**1 часть**

Одной из форм **оздоровительной** работы является – пальчиковая гимнастика. Я вам предлагаю разделиться на команды.

(У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.)

1***команда.***

Солнышко, милое,

Поделись своею силою!

Просыпайтесь лучики

Согревайтесь, рученьки!

Солнышко проснулось,

Лобика коснулось,

Лучиками повело и погладило,

Солнышко проснулось,

К щечкам прикоснулось.

Лучиками повело и погладило,

Солнце личико согрело

Потеплело, потеплело.

Наши ручки потянулись,

Наши губки улыбнулись.

***2 команда***

Ручка в зеркало глядит,

Ручка пальчикам велит:

Загибайтесь, выпрямляйтесь.

Вместе в горстку собирайтесь.

Разбегитесь, распрямитесь,

В кулачок теперь сожмитесь.

Кулачок - на кулачок,

И ладошки на бочок.

А теперь лежат ладошки

Отдохнут они немножко.

На бочок, опять на стол.

И конец игре пришел.

**2 часть**

***Гимнастика для глаз*** проводится  с целью снятия статического напряжения мышц глаз, кровообращения, в любое свободное время. Во время её проведения используется наглядный материал и показ педагога.

***«Радуга»***

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

**3 часть**

***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.

- Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

***«Часики»***

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И. п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

***«Петушок»***

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны -(вдох), а затем хлопнуть

ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

**4 часть**

С успехом в своей работе использую элементы точечного массажа. Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать *«лекарства»*, которые намного безопаснее таблеток.

Сейчас мы с вами продемонстрируем несколько комплексов точечного массажа.

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**Игровой массаж**

«Наши спинки»

В колоночку в круг встали,

(Движения соответствуют тексту)

Ладошками по спинке застучали.

(Выполнять в течение 40 - 50 секунд)

Хлопаем по лопаточкам,   (хлопки)

Спинка радуется.

(Нарисовать пальцами рук улыбку)

Дети спинку подставляют,  ( постукивание),

Со спинками играют,   (поглаживание)

Здоровья спинкам добавляют.

А сейчас позвольте познакомить вас с нетрадиционными методами здоровьесберегающих технологий *–****кинезиология и Су-Джок терапия.***

***Кинезиология*** – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основоположниками кинезиологии являются  американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.

***Упражнение с педагогами:***

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

**Су – Джок терапия**, разработал Южно – Корейский учёный, профессор Пак Чже Ву.

Цель этой терапии воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга, значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

Су – это кисть

Джок – стопа

    На  поверхности  кисти рук  и поверхности стопы имеются БАТ - представительство  всех органов и систем.

По мнению некоторых ученых, регулярный массаж **большого пальца** повышает функциональную деятельность **головного мозга,**  тонизирует  весь  организм.  Подобные воздействия на **указательный палец**  активизируют деятельность **желудка**,

 на **средний** – **кишечник**,

 на **безымянный** – нормализуют функцию  **печени**,

на **мизинец** – стимулируют работу **сердца**.

 Разотру ладошку сильно,

 Каждый пальчик покручу.

 Поздороваюсь с ним сильно

 И  вытягивать начну.

 Руки я затем помою

 Пальчик в пальчик я вложу

 На замочек их закрою и тепло поберегу

Выпущу я пальчики

Пусть бегут как зайчики.

**Ходьба  босиком** – это своеобразные сеансы точечного массажа и,  как  уже  отмечалось, закаливания, поскольку на стопах тоже имеется представительство всего организма и есть также закаливающая зона.  Вот почему  всякая возможность побегать ребенку босиком – лишний шаг к здоровью.

 В нашем саду во всех  возрастных  группах, руками творческих  педагогов  оформлены  дорожки  здоровья  из  пластмассовых  и железных  пробках, резиновые дорожки с колечками, ребристая дорожка, дорожки с массажёрами  бусинами.

***Кроме этого, можно использовать релаксацию как способ снятия психического напряжения .***

***Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».***

         Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку. Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Мысленно произнесите слова***: «Мне хорошо и спокойно. Я чувствую себя прекрасно. Ласковое солнце касается моего лица своими теплыми лучиками. Мне дышится легко, ровно глубоко. Я совершенно спокойна.»***

         Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: ***«Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью***».

**Итог мастер- класса**

 - 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.

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

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.

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

Я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!