**Мастер-класс для воспитателей на тему: «Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов ДОО»**

**Цель:** Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

**Задачи:**

• Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения.

• Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.

• Познакомить с методикой их проведения

**Ход мастер – класса**

**Вступление:**Здравствуйте, уважаемые коллеги. Меня зовут Ирина и рада всех вас видеть. Как вы себя чувствуете? Как настроение?

  Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс. Уважаемые коллеги как вы думаете , Что самое главное в жизни?.... Самое ценное и главное в жизни это наше - Здоровье

 Здоровье всего дороже.  В здоровом теле – здоровых дух

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать». Януш Корчак.

  Для эффективного решения проблемы здоровья детей 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 ребенка 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 гимнастику, массаж и самомассаж, Су–Джок – терапию, дыхательную гимнастику, музыкотерапию, релаксацию, гимнастику для глаз. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющей 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.

 При рождении ребенок делает первый глоток воздуха? Легкие это парные органы у человека, которые нужны ему для дыхания воздухом. Именно благодаря легким мы можем передавать кислород в кровь, а забирать обратно углекислый газ и выводить его из организма. Легкие — это главные органы во всей дыхательной системе..

* Одним из видов здоровьесберегающей технологии **Дыхательная гимнастика.**При работе достигаются следующие задачи: создание оптимальных условий для поступления кислорода в ткани, развитие **дыхательных мышц**, укрепление голосовых связок.

  Таким образом, можно отметить несомненное преимущество **дыхательной гимнастики** перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

Мне хотелось сделать нашу **гимнастику** с детьми более интересной и применять какие-либо яркие атрибуты. Поэтому в нашей группе появился вот такой **аквариум с рыбками**.

     Игра **«Мышиные норки»**

Для выработки правильной воздушной струи. Дуем в «воронку-мышь», чтоб прошла в нору.

Игра ***«Футбол»*.**

Дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота

1. **Следующий метод *«Гимнастика для глаз»*.**

**Основная цель,** которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе.

**Задачи:**

-предупреждение утомления,

-укрепление глазных мышц

- снятие напряжения.

- общее оздоровление зрительного аппарата.

**Основные правила зрительной гимнастики для глаз:**

o Игровая форма, стишки, потешки. Это не даст заскучать, а упражнения станут веселыми и эффективными;

o Во время тренировки голова остается неподвижной (за исключением упражнений, связанных с физической активностью);

o Выполнять гимнастику систематически, тогда будет польза.

o Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

o Упражнения можно выполнять в разной последовательности.

**«Ослик»** ( совершают движения глазами в соответствии с текстом)

* Ослик ходит, выбирает,
* Что сначала съесть не знает.
* Наверху созрела слива,
* А внизу растет крапива,
* Слева – свекла, справа – брюква,
* Слева – тыква, справа – клюква,
* Снизу - свежая трава,
* Сверху – сочная ботва.
* Закружилась голова,
* Кружится в глазах листва,
* (Выполняются круговые движения глазами.)
* Выбрать ничего не смог
* И без сил на землю слег.
* (Закрывают глаза, открывают.)
* Ослик понял, что наступает ночь

3. **Пальчиковая гимнастика**.

Ребенок постоянно изучает, постигает окружающий мир. Основной метод накопления информации – прикосновения. Детям необходимо все хватать, трогать, гладить и пробовать на вкус!

**Пальчиковая гимнастика в стихах** и пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но прелесть их еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

Наши предки наверняка о чем-то таком догадывались. Ведь хорошо знакомые нам *«Сорока-ворона»*, *«Ладушки»*, *«Коза-рогатая»* не что иное, как оздоравливающий и тонизирующий массаж.

1. **Следующий метод, с которым я вас познакомлю, Су-Джок терапия.** Су-Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су-кисть, Джок-стопа. Создатель метода Су-Джок - южно-корейский профессор Пак Чжэ Ву. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека.  Су-Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма .  Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, **средний – кишечник**, указательный – желудок, большой палец – голова. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

Приемы Су – **Джок терапии**:

1. Массаж специальным шариком.

2. Массаж эластичным кольцом.

     3. Массаж стоп.

Су **Джок** это в первую очередь самомассаж, который не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии.

Технология интересна тем, что она доступна всем без исключения. *(Демонстрирую массажёр Су –****Джок****)*

Этот кругленький дружок

называется Су-**Джок**

этот шарик разноцветный

покатаем мы в руках

Чтобы легче было думать,

сила чтоб была в руках

Попробуйте покатать его между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма, увеличивая работоспособность. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

      Покатаем по ладошкам

он откроется вот так!

Там, волшебное колечко

Ни большое, ни малое,

В гости к **пальчикам заходит**

Всем оно подходит.

Внутри таких шариков – *«каштанов»*, как в коробочке, находится одно специальное кольцо, сделанное из металлической проволоки, им можно свободно проходить по **пальцу вниз и вверх**, создавая приятное покалывание. Колечко нельзя растягивать иначе оно потеряет массажные свойства, так же нельзя оставлять на **пальце без движения**, оно сдавливает.
**5. С успехом в своей работе использую Игровой массаж и самомассаж**.   Учить детей сознательно заботиться о своём здоровье,  является профилактикой простудных заболеваний, прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

В дошкольном возрасте ведущая деятельность – игровая.

Дети любят играть в игры, связанные с профессиями. Часто играют в «доктора». А если врач придет делать массаж? Массаж не только приятен, но и полезен – об этом дети тоже знают.

Что можно использовать для массажа:

* природный материал (шишки, орехи,  фасоль, камушки)
* волшебные перчатки
* массажные мячики
* прищепки
* шестигранные карандаши
* бросовый материал (пробочки, старые фломастеры, колпачки от них)

Мы ознакомились с некоторыми здоровьесберегающими технологиями, которые я применяю в своей работе.

 Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. Все упражнения, которые мы с вами выполняли, вы можете выполнять и с детьми дома.

Наш мастер-класс   хочу закончить с прекрасных слов:

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!