**Мастер – класс «Внедрение здоровьесберегающих технологий способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников в ДОУ»**

**Воспитатель**

**Герман М.М.**

**2020 год**

**2 слайд Целью**сегодняшнего мастер-класса являетсясовершенствование педагогического мастерства по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Раскрыть значение здоровьесберегающих технологий в воспитательно- образовательном процессе и необходимость их применения в условиях ДОУ.
2. Поделиться личным опытом работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми .
3. Способствовать распространению педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

Сегодня я хочу поговорить о современных и наиболее часто используемых в ДОУ здоровьесберегающих технологиях и методах, их реализации в условиях введения ФГОС ДО.

**3слайд**«Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть
здоровыми и сильными, только
дети не знают, что для этого
надо делать. Объясни им, и они
будут беречься»

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

Особая роль принадлежит образовательному учреждению, которое не только создает комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных психических, физических и интеллектуальных особенностей детей, но и приучает дошкольников к здоровому образу жизни и ведет профилактику заболеваний, помогает сохранить здоровье детей.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни - это и благоприятный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку; это и правильное организованное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению.

Включение самого ребенка в заботу о своем здоровье, в развитие сознательного контроля за своим поведением, предусматривает вооружение детей здоровьесберегающими знаниями и умениями.

**Что такое здоровьесберегающие образовательные технологии?**

1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье обучающихся и педагогов;

3) технологическая основа здоровье сберегающей педагогики.

**4 слайд 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 и развития.***

Одной из важных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений является формирование ценностного отношения к собственной жизни и жизни окружающих людей, воспитание потребности в здоровом образе жизни детей. При этом очень важно поддержание интереса и создание условий для накопления первичных представлений о себе и своем организме. Знания должны приходить к ребенку как бы, между прочим. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

 Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает организацию педагогами режима дня, двигательной активности, закаливания, рационального питания; снятия напряжения, соблюдение личной гигиены, разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы, а также использование эффективных здоровьесберегающих педагогических технологий.

**5 слайд** Здоровьесберегающие
 образовательные технологии
делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и
стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому
образу жизни

3. Коррекционные технологии.

**6 слайд 1.Технологии сохранения и
стимулирования здоровья**
-Подвижные и спортивные игры

-Релаксация

-Гимнастика пальчиковая

-Гимнастика для глаз

-Гимнастика дыхательная

-Динамическая гимнастика

**7 слайд Технологии обучения здоровому
образу жизни**

Физкультурные занятия

-Проблемно – игровые и
коммуникативные игры

 **8 слайд Коррекционные технологии.**

-Сказкотерапия

-Песочная терапия

-Ароматерапия

-Музыкотерапия

**Технологии много я вам хочу расскажу про те которые чаще всего используются мной.**

**9 слайд 1.Зрительная гимнастика**

*Целью* проведения зрительной гимнастики - является   формирование у детей представлений о важности зрения, как составной части  сохранения и укрепления здоровья.

         Для гимнастики использую мелкие предметы, различные тренажеры, провожу по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

 Гимнастика проводится ежедневно по 3–5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

А сейчас я хочу чтобы вы сами попробовали гимнастику при помощи

указки-бабочки.

Бабочка летает по цветам порхает.

Вот вверху и внизу, справа, слева и по кругу (повторяется 2-3 раза .)

**10 слайд 2.Дыхательная гимнастика**

**Дыхательная гимнастика** является хорошей профилактикой заболеваний органов **дыхания,** развивает несовершенную **дыхательную систему ребёнка**, укрепляет защитные силы организма.

Занятия **дыхательной гимнастикой проводятся  2** раза в день по 5 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи.

А теперь я хочу с вами провести дыхательную гимнастику я раздаю вам листочки и при помощи нашего дыхания мы устроим осенний листопад, сначала дуем потихоньку (тихий ветер) ,а затем сильно(сильный ветер)

**11 слайд .Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксацию можно проводить 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

**.Ароматерапия** – метод профилактики, лечения, основанный на вдыхании воздушной среды, насыщенной летучими компонентами эфирных масел.

**.Психогимнастика** – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон **психики ребенка***(как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)*.

Психодрама — дети играют не готовые роли, а импровизируют под руководством педагога.

Либропсихотерапия — лечебное чтение,

библиотерапия — лечение через специально подобранные произведения.

Сказкотерапия — психокоррекция средствами сказки

Пескотерапия– рисование пальцами на песке

 **12 слайд 8.Музыкотерапия.** Используется для создания благоприятного эмоционального фона, что в конечном итоге, улучшает эффективность коррекционного воздействия. Снимает напряжение и раздражительность ,восстанавливает спокойное дыхание

**9.Комплекс закаливающих мероприятий:**

* воздушное закаливание;
* обширное умывание;
* полоскание горла и рта;
* максимальное пребывание детей на свежем воздухе

**13 слайд 10.Кинезеологические упражнения**, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия

***Кинезиология*** – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.

А теперь давайте вместе с вами сделаем упражнение ,которое называется:

**«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.

А я ещё я хочу вас познакомить

14 слайд ***11.*Массаж ладоней массажными шарикамипо методу Су – Джок терапии.**

**Су** – это кисть, **Джок** – стопа

Приемы Су - Джок терапии использую с целью общего укрепления организма, в качестве массажа при речевых нарушениях, для улучшения психоэмоционального состояния воспитанников, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определённом ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук.

Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок. Перед рисованием, ручным трудом, (особенно теми занятиями, которые предполагают работу мелкой моторики рук), как физминутка в середине занятия и др.

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*)

**15 слайд Развитие общей и мелкой моторики**

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности ребенка к школьному обучению. Ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики говорить научится без особого труда, речь будет развиваться правильно. Он умеет логически рассуждать, у него развиты память, внимание, связная речь.

.с Су-джок терапией мы наши ручки к работе подготовили, теперь мы вместе с вами сделаем тренажер для развития моторики.

 Прошу подойти к столу и попробовать самим изготовить тренажер «кораблик - плюх» для мелкой моторики.

Палуба и парус

**Итог мастер- класса**

Уважаемые коллеги, сегодня я поделилась с вами некоторыми технологиями, для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, которые я использую в своей работе. Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников, у детей повышается работоспособность, улучшается здоровье, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное.