**Муниципальное казенное дошкольное**

**образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №3**

**Барабинского района Новосибирской области**

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

**Подготовила: Воспитатель**

**Герман М.М.**

**2021 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.

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.

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

**3 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.***

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

1. Технологии сохранения и
стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому
образу жизни

3. Коррекционные технологии.

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

-Релаксация

-Гимнастика пальчиковая

-Гимнастика для глаз

-Гимнастика дыхательная

-Динамическая гимнастика

**Технологии обучения здоровому
образу жизни**

Физкультурные занятия

-Проблемно – игровые и
коммуникативные игры

 **Коррекционные технологии.**

-Сказкотерапия

-Песочная терапия

-Ароматерапия

-Музыкотерапия

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

**6 слайд 1.Зрительная гимнастика**

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

**7 слайд 2.Дыхательная гимнастика**

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

**8 слайд .Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксацию можно проводить в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.

**9 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.

**10 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.

А сейчас я предлагаю вам сделать 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.