**Мастер-класс для педагогов «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ»**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Приветствую Вас на своем **мастер-классе «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ**».

Целью сегодняшнего **мастер-класса** является обмен и распространение **педагогических** знаний и опыта по применению **здоровьесберегающих технологий** в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Показать и раскрыть значение **здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ДОУ**, познакомить с методикой проведения;

2. Поделиться личным опытом работы по применению **здоровьесберегающих технологий** в работе с детьми разных возрастов;

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.

1. Обоснование выбранной **педагогической технологии**.

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

Согласно пункту 4.6 Стандарта ДО целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования предполагают, что ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями и т. д., поэтому, очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего **здоровья** и укрепления его с помощью приобщения к **здоровому образу жизни**.

Таким образом, сохранение и укрепление **здоровья** детей дошкольного возраста, основная задача ДОУ, базируется на осознанном отношении ребёнка к своему **здоровью,** пропаганде **здорового** образа жизни среди родителей и **использование здоровьесберегающих технологий** в различных видах деятельности *(свободная, учебная, совместная)*. Поэтому в центре работы по полноценному физическому **здоровью и укреплению здоровья** детей должны находиться:

• семья *(все члены семьи)* и условия проживания;

• образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени;

• социальные структуры, которые определяют уровень **здоровья детей** *(детская поликлиника, спортивные комплексы)*

Приоритетными **технологиями**, назначение которых - объединить **педагогов,** медиков, родителей и самое главное – детей на сохранение, укрепление **здоровья** – это **здоровьесберегающие технологии, с которыми я вас уже знакомила в педагогической игре. Давайте вспомним** что же такое?

**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.

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.

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

• **технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**;

• **технологии обучения ЗОЖ**;

• коррекционные **технологии**.

- Давайте вспомним, какие формы организации **здоровьесберегающей** работы вы применяете в своей **педагогической деятельности**? *(Ответы* ***педагогов)***

*Формы организации здоровьесберегающей работы:*

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры в водной среде.

- Хочу представить Вашему вниманию, те **технологии**, формы и методы, которые знакомы и **используются** Вами в работе с детьми, а также предлагаю рассмотреть те, которые, возможно, будут новыми для Вас.

**Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**:

**Технологии Н.** Ф. Базарного:

**Технология –** *«режим динамических поз»*, или вертикализация позы – т. е. смена позы детей. Дети находятся на ковриках, поддержания физической, психической активности умственной сферы. Способствует физическому развитию, улучшает обмен веществ, иммунную систему, ростовые размеры, идет развитие координации всех органов:

• зрительно-ручной моторики;

• телесно – координаторной;

• психоэмоциональной сферы;

*А)Режим динамической смены поз (конторки, коврики для ног).*

*Б)Упражнения для расширения зрительных горизонтов (настенные картины)*

*В)Упражнения на зрительную координацию («сенсорные кресты»).*

*Г)Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных  зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры).*

*Д)Упражнения на мышечно-телесную координацию.*

**Пальчиковые игры** – это весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно. Поиграем?

Задание для **педагогов** *«Придумай пальчиковую гимнастику»*

- У каждого лист с текстом пальчиковой гимнастики. Нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

1 игра.

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 игра

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.

3 игра

Всюду, всюду мы вдвоем

Неразлучные идем.

Мы гуляем по лугам,

По зеленым берегам,

Вниз по лестнице сбегали,

Вдоль по улице шагали,

После лезем под кровать,

Будем там тихонько спать*.*

2. Раз, два, три, четыре, пять*.*

Будем вещи мы стирать:

Платье, брюки и носочки,

Юбку, кофточку, платочки,

Сарафанчик и халат,

Шарф и шапку не забудем

Их стирать мы тоже будем.

**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)*.

**Пальминг-эффективное упражнение для глаз.**

Первые техники восстановления работы органов зрения с помощью расслабления использовались еще в древних йогических практиках. Опираясь на эти учения, а также свой опыт, Уильям Бейтс разработал простую и эффективную методику под названием «пальминг», которая комбинирует в себе как физический, так и психологический подходы к релаксации органов зрения.

В течение дня наши глаза испытывают колоссальную нагрузку, особенно при непосредственном контакте с различными устройствами. Ночью организм отдыхает и восстанавливается, поэтому утром чувство усталости и жжения частично проходит. Однако во время сна глазные яблоки совершают хаотичные движения, что мешает полностью снять напряжение. Кроме того, сновидения могут вызывать излишние эмоциональные состояния, что также негативно сказывается на качестве отдыха. Упражнение для глаз под названием «пальминг» имеет тот же принцип восстановления зрительной системы, что и состояния сна. Однако является более эффективным за счет того, что человек контролирует сознание и может управлять процессом.

Суть гимнастики заключается в изоляции глаз от источника света на определенное количество времени. Для этого автор предлагает закрыть их ладонями.

Упражнение должно выполняться систематически, несколько раз в день, в среднем, по 5 минут. При этом важно подключить психологическую составляющую — визуализацию. Человеку нужно представить перед глазами черный холст или черные предметы, например, цифры, и мысленно делать их все темнее, пока не удастся достичь идеального результата.

Первоначально при закрытии глаз ладонями будут присутствовать световые «мушки», сигнализирующие о том, что перевозбуждены окончания зрительного нерва. Сосредотачиваться на мелькании этих световых бликов не стоит. О правильности выполнения гимнастики свидетельствует достижение абсолютной черноты перед закрытыми глазами — без искр, точек и пятен света.

Выполнять упражнение можно сидя на стуле либо лежа, расположившись на полу или диване. Каждый должен выбрать подходящую позу для расслабления. При этом следует исключить напряжение в области рук — можно положить на колени мягкие подушки или выбрать удобное кресло с подлокотниками, чтобы комфортно расположить локти. Не следует чрезмерно давить на глаза, они должны легко открываться и закрываться, чтобы ресницы не задевали кожу рук.

Для достижения оптимального результата повторять гимнастику нужно около 3 раза в день.

Как правильно делать пальминг?

Разотрите ладони до появления приятного тепла;

Сомкните их в форме чаши и полностью закройте глаза;

Мысленно представляйте черный холст или предметы черного цвета (буквы, цифры);

Избегайте световых бликов, которые будут появляться сначала;

Подумайте о чем-то приятном: ярком воспоминании, планах на будущее;

Следите за дыханием: оно должно быть спокойным;

Перед завершением упражнения мысленно напишите на черном холсте яркие буквы светящимися зелеными чернилами;

Уберите ладони от лица и через несколько секунд откройте глаза.

Помните, что при выполнении этой гимнастики недостаточно только закрыть глаза. Требуется полность сосредоточиться на образах, расслаблении и умении видеть темноту.

По статистике, новичкам для достижения полной релаксации органов зрения потребуется порядка 5 минут. Однако со временем навыки визуализации улучшатся и этот период постепенно сократится.

Поможет ли улучшить зрение пальминг?

Преимущественно данная методика показана людям, сталкивающимся с высокими зрительными нагрузками, а также пациентам с различными аномалиями рефракции: близорукостью, дальнозоркостью, астигматизмом и прочими.

Многие утверждают, что при правильном и систематическом выполнении упражнений эта гимнастика дает существенный результат. Однако нельзя утверждать, что улучшить зрение пальминг поможет в 100% случаев.

Гимнастика может использоваться в качестве дополнительной методики, позволяющей частично снять напряжение органов зрения. При этом следует учитывать, что существует ряд противопоказаний к проведению пальминга.

Противопоказания к выполнению упражнений:

Если с момента перенесенной на глазах операции прошло менее 6 месяцев;

Если диагностированы какие-либо нарушения в строении органов зрения, в том числе отслоение сетчатки.

Как делать пальминг детям?

Пальминг является простым и эффективным способом расслабления зрительной и нервной систем. Поэтому многие интересуются, может ли ребенок выполнять такую гимнастику. Офтальмологи не дают никаких ограничений на этот счет. Однако нужно учитывать, что маленьким пациентам требуется особый подход.

Психологи советуют проводить релаксацию в виде игры, например, Вы можете предложить малышу отправиться ненадолго в волшебную страну, закрыв глаза ладошками, и мысленно нарисовать любимое животное или персонажа из мультфильма. Будет здорово, если на протяжении занятия в комнате будет играть спокойная и приятная музыка.

**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.

**Закаливающее дыхание.** Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2–3 раза в день.

«Поиграем с носиком» I. Организационный момент. «Найди и покажи носик*». Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому*.

II. Основная часть. И г р о в ы е у п р а ж н е н и я с н о с и к о м. «Помоги носику собраться на прогулку». Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого. «Носик гуляет». Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос. «Носик балуется». На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа. «Носик нюхает приятный запах». Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем. «Носик поет песенку». На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу». «Погреем носик». Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.Таким образом делается как бы растирание. III. Заключительный этап. Носик возвращается домой».Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся. П р и м е ч а н и е. Игровые упражнения можно сопровождать стихами: Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Носик ты быстрей найди, Тете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ покажи. Надо носик очищать, На прогулку собирать. Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй. Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык. Тише, тише, не спеши, Ароматом подыши. Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу». Надо носик нам погреть, Его немного потереть. Нагулялся носик мой, Возвращается домой.

**Жевательная гимнастика** – проводится перед приёмом пищи с целью активизации органов, участвующих в принятии пищи (ротовая полость, внутренние органы)

**Комплекс «Жевательная гимнастика»:** 1. «Согреем животик» — погладить живот по часовой стрелке 10 раз. 2. «Пощёлкаем зубами» — открывать и закрывать рот 24 раза. 3. «Потягушки» — сомкнуть руки в замок над головой, потянуться вверх 1 раз. 4. «Погладим язычком» — массаж нёба язычком по часовой стрелке 1 раз; против часовой стрелке 1 раз, глубоко проглотив слюну. 5. «Как вкусно пахнет!» — сесть за столы, понюхать еду. ! Упражнения № 1, 2, 3, 4 выполняем стоя, недалеко от накрытых столов.

**Оздоровительные игры** – как часть утренней гимнастики, на прогулке, в групповой комнате — малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Игры предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

**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. Позволяет создавать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических развитий интелекта.

Комплексы упражнений включают в себя растяжки, дыхательные глазодвигательные и телесные упражнения, для **развития мелкой моторики,** и упражнения на релаксацию.

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.

**Тест И.П. Павлова**

Многочисленные данные о функциональной специализации полушарий головного мозга позволяют соотнести концепцию Павлова о двух сигнальных системах с особенностями работы полушарий и «распределением» ролей, которое существует в их совместной деятельности. Обязательное условие для диагностики детей – их умение читать. Тестирование рекомендуется

Инструкция: разложи по три карточки на три группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Наглядный материал: девять карточек; на каждой написано по одному

слову: «карась», «орел», «овца», «перья», «чешуя», «шерсть», «летать», «бегать», «плавать»

a. «карась», «орел», «овца»;

b. «бегать», «плавать», «летать»;

c. «шерсть», «перья», «чешуя».

В этом варианте выделены общие существенные признаки. Преобладает вторая сигнальная система. Мыслительный тип. Логическое мышление. Доминирование левого полушария.

a. «карась», «плавать», «чешуя»;

b. «орел», «летать», «перья»;

c. «овца», «бегать», «шерсть».

Здесь предметы и явления обобщены по их функциональным признакам. Преобладает первая сигнальная система, художественный тип, образное мышление, доминирование правого полушария, синтезирование.

Одновременное выполнение 1-го и 2-го вариантов теста. Смешанный тип.

**Релаксация.** Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я **использую** упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. **Используется** для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравится детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.

- Предлагаю Вам сделать релаксирующее упражнение на снятие напряжения с шеи и мышц плечевого пояса *«Любопытная Варвара»*

Любопытная Варвара

Смотрит влево …

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

**Технологии обучения здоровому образу жизни.**

Гимнастики: утренняя, бодрящая; физ.занятия

**Коррекционные** **технологии (психогимнастика)**

**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. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность **использования** в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

*«Путешествие по телу»*.

- 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!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

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 и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

**Массаж волшебных точек ушек.** Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день. «Поиграем с ушками»

I. Организационный момент. Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг. II. Основная часть. Упражнения с ушками. «Найдем и покажем ушки». Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху). «Похлопаем ушками». Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок. «Потянем ушки». Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает. «Покрутим козелком». Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20–30 секунд. «Погреем ушки». Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину. III. Заключительный этап. Дети расслабляются и слушают тишину. П р и м е ч а н и е. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7–8 раз, для малышей достаточно 5–6 раз. Действия можно сопровождать стихами: Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Ушки ты свои найди И скорей их покажи. Ловко с ними мы играем Вот так хлопаем ушами. А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались! А потом, а потом Покрутили козелком. Ушко, кажется, замерзло, Отогреть его так можно. Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра. А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на!

**Артикулярный массаж** 1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми. 2. Массаж щек круговыми движениями пальцев. 3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги. 4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз. 5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа. 6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

**Антистрессовый массаж** 1. Массаж пальцев рук: а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева; б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз. 2. Массаж запястья круговыми движениями. 3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки». 4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить. 5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз. 6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить. 7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить. 8. Массаж головы. Над ушами к верхней чарке, ото лба к верхней чарке. 9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить. 10. Массаж ушных раковин, наушники.

**Массаж пальцев рук и ладоней**:

 Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. «Поиграем с ручками».

I. Подготовительный этап. Дети растирают ладони до приятного тепла.

II. Основная часть. 1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем –растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. 2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук. 3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. 4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза. 5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

**III. Заключительный этап.** Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. П р и м е ч а н и е. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну, быстрей лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом ручки разогрею,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

**Массаж грецкими орехами, шишками,крупами, бусами и т.д.***(* *Перебирание круп или бусинок (разноцветных камешков) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого*).

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

Метод Су-Джока – автор южно-корейский профессор Пак Чже Ву.

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.

Достоинства терапии Су-Джок.

• Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут.

• Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку.

• Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.

Кончики пальцев и ладони необходимо массировать до стойкого ощущения тепла – это оказывает **оздоравливающее** влияние на весь организм.

- Сейчас мы выполним массаж пальцев рук *«Су-Джок»* он будет представлен в стихотворной форме. 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*

**Музыкотерапия** - это любимое лекарство для наших детей. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. 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). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При **использовании** музыки помним об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

**Сказкотерапия** эффективна с детьми в дошкольном и младшем школьном возрасте, она **используется** для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка позитивно настраивает детей на рабочий лад с первых минут занятия. Сказка помогает усвоить моральные нормы через отождествление себя с положительным героем, а придуманная ребенком сказка, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Логоритмика** — это активная терапия, построенная на системе физических упражнений, в основе которой лежит связь между словом (речью), музыкой и движением. Цель логоритмики- преодоление речевых нарушений путем развития. воспитания и коррекции у детей с речевой патологией двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

*(видео «Ладонь, кулак, ты тоже можешь так)*

**Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом **процессе**. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Начинать надо с упражнений для губ.

**Аэрофитотерапия.** При заболеваниях дыхательных путей в острый период и при их хроническом течении рекомендованы эфирные масла: — анис — дудник — душица — иссоп — камфара — кедр европейский — мята перечная — розмарин — ромашка — чайное дерево — фенхель — шалфей — эвкалипт. В период реабилитации после перенесённых заболеваний, в стрессовых ситуациях (адаптация к ДОУ) показаны эфирные масла, обладающие расслабляющим, успокаивающим действием: — базилик -валериана — дудник — душица — лаванда — майоран — мелисса — мимоза — мята курчавая — розмарин — укроп

В **процессе** организации единого **здоровьесберегающего** пространства ДОУ и семьи, **используем** разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; **педагогические** беседы на родительских собраниях; **мастер-классы**, консультации; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование, домашнее задание. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко **используется** информация в родительском уголке, в папках-передвижках (*«Режим дня»*, *«Игры с движениями»*, *«Движение - основа* ***здоровья****»*,*«Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений»*, *«Зимние игры с ребенком»* и т. д.).

**Итог** **мастер- класса**

- 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.

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 я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда **здоровы и счастливы**! Спасибо за внимание!

Литература:

1. Александрова Е. Ю. **Оздоровительная** работа в ДОУ Волгоград, 2005

2. Арсеневская О. Н., Система **музыкально-оздоровительной** работы в детском саду, Издательство *«Учитель»*, 2009.

3. Белая К. Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Методическое пособие. - М. : Т. Ц. Сфера, 2005.

4. Горбатенко О. Ф., Кадраильская Т. А., Попова Г. П., **Физкультурно-оздоровительная работа**, Издательство *«Учитель»*, 2007.

5. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем **здоровыми М**., 2002

6. Крылова Н. И., **Здоровьесберегающее пространство в ДОУ**, Издательство *«Учитель»*, 2008.

7. Карепова Т. Г., Формирование **здорового** образа жизни у дошкольников, Издательство *«Учитель»*, 2009.

8. Тарасова Т. А., Власова Л. С., Я и мое **здоровье**. - М. : Школьная Пресса, 2008.

9. Маханева М. Д. **Воспитание здорового ребенка М**., 2000

10. Петерина С. В. **Воспитание** культуры у детей дошкольного возраста М., 2002

11. Чупаха И. В. **Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе М.,** 2006

12. Шаврыгин Б. В. Если малыш часто болеет М., 2005.