**Мастер-класс для педагогов**

**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на физическое и психическое развитие детей.

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (нет или да)

Деток вы любите? Да или нет?

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 ДОУ»

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления; повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижает утомляемость; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция;

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурные занятия, ритмика, проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, (сказкотерапия) и другие.

А теперь перейдём к практической части мастер-класса.

Задания для педагогов

Педагогам предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

Цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Голубой помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

Пальчиковая гимнастика

               Что дает пальчиковая гимнастика детям? (ответы педагогов)

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.

- Помогает развивать речь.

- Повышает работоспособность коры головного мозга.

- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.

- Снимает тревожность

Задание тем, у кого Красный цвет буклета

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать пальчиковую гимнастику в соответствии с текстом:

Будем мы варить компот                (Левую ладошку держат «ковшиком»),

Фруктов нужно много – вот…      (Указательным пальцем правой

                                                                                               руки «мешают»),

Будем яблоки крошить                    (Загибаем большой палец),

Грушу будем мы рубить                  (…указательный палец),

Отожмем лимонный сок,                (…средний  палец)

Слив положим, сахарный песок    (…безымянный и мизинец),

Варим, варим мы компот                 (Указательным пальцем правой

                                                                                                руки «мешают»),

       Угостим честной народ                    (Руки протягивают).

А теперь задание, тому у кого Зеленый цвет буклета

Игровая деятельность повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры.

Вашему вниманию представляю многотуровое дидактическое пособие «Эрудиты спорта»

Желтый цвет буклета

Эмоциональную сферу можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его психики. При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

- Дидактическая игра «Угадай эмоцию по показу»

Оранжевый цвет буклета

Релаксация – это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

Голубой цвет буклета

Музыкотерапия - это лекарство, которое слушают. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

Слушание [Фридерика Шопена](https://www.google.com/url?q=http://iplayer.fm/q/%25D1%2584%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25BA%2B%25D1%2588%25D0%25BE%25D0%25BF%25D0%25B5%25D0%25BD%2B%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B9%2B%25D0%25B2%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2581%2B%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25B8%25D1%258F%2B%25D0%25BB%25D1%258E%25D0%25B1%25D0%25B2%25D0%25B8/&sa=D&ust=1521318415651000&usg=AFQjCNED0SvP7HeqWw_UkwPa4-P4EBMlIg)[«Осенний вальс](https://www.google.com/url?q=http://iplayer.fm/q/%25D1%2584%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25BA%2B%25D1%2588%25D0%25BE%25D0%25BF%25D0%25B5%25D0%25BD%2B%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B9%2B%25D0%25B2%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2581%2B%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25B8%25D1%258F%2B%25D0%25BB%25D1%258E%25D0%25B1%25D0%25B2%25D0%25B8/&sa=D&ust=1521318415653000&usg=AFQjCNF3jbPntN1PQh2OIodL9v2lofgFhA)»

 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. Применяйте в своей работе здоровьесберегающие технологии. Это повысит результативность образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

Самоанализ

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на физическое и психическое развитие детей.

Мастер-класс, проведенный с использованием Здоровьесберегающие технологии вызывает у слушателей интерес к здоровому образу жизни.

Мероприятия такого типа формируют у слушателей представление о том, что здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.
       Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В ходе проведения мастер-класса мною были достигнуты поставленные цели и задачи.

