**Мастер – класс для воспитателей ДОУ «Приобщаем детей к здоровому образу жизни»**

**Цель :** Познакомить воспитателей с опытом работы по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни, с использованием  здоровьесберегающих  технологий , массажёров.

**Задачи:**

Показать актуальность проблемы по приобщению детей к здоровому образу жизни;

Показать значение развития потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье, умения использования детьми упражнений на дыхание, самомассажа и др. для оздоравливания своего организма и предотвращения усталости глаз, мышц спины и рук

***Здоровье***– одна из главных ценностей в жизни.

В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации.

 По данным медицинского исследования с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Эта проблема была и остается актуальной. Формирование здоровья детей является приоритетным направлением, а также сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование  привычки к здоровому образу жизни.

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление ***«педагогика*** ***оздоровления»***, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Взрослые не только охраняют детский организм от вредных влияний, но и создают условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка. Важным является правильный режим дня.

В ходе работы режима дня использую различные самомассажи:

 ДОЖДЬ

Дождь!Дождь!Надо нам «бегают» пальчиками по лицу

Расходиться по домам!

Гром!Гром!Как из пушек барабанят пальчиками по лбу,

 щекам.

Нынче праздник у лягушек.

Град!Град!Сыплет град! хлопают в ладоши.

Все под крышами сядят, изображают «крышу» над головой

Только мой братишка в луже гладят себя по лицу.

Ловит рыбу нам на ужин. Проводят большими пальцами

 по крыльям носа.

 ПРЕВРАЩЕНИЕ

Лепим,лепим ушки- щиплют пальцами раковины ушей

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки- мягко поглаживают брови,закрытые

Видим далеко! глаза.

Носик мы погладим, большими пальцами гладят крылья

 носа.

Усики расправим. рисуют указательными пальцами усы

Теперь мы не ребята, кружаться.

А веселые зверята! хлопают в ладоши.

 ЧТО В ГОРБУ?

Дети стоят паровозиком.На вопрос стучат по спине впереди

стоящего.На ответ поворачиваются гладят по спине.

Что в горбу?

-Денежки!

Кто насыпал?

-Дедушка.

Чем он клал?

-Ковшичком.

Каким?

-Позолоченным,

Сверху медью околоченным! Стучат ребрами ладоней.

    Массаж ушей важная процедура при простуде, насморке, кашле, аллергии (по С. М. Мартынову). Упражнения:

          1). Быстро загните уши вперед сначала  мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите ( дозировка 3-6 раз). Этот простой прием массажа должен выполняться регулярно (укрепляет слизистые носа, горла и гортани), улучшает гибкость ушных раковин, способствует общему укреплению здоровья.

         2). Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потяните их вниз, потом отпустите (как это делают с именинниками, дозировка 6 раз).

 «Массаж грецкими орехами»:

         А).  Катать  2 ореха между ладонями;

         Б).  Прокатывать 1 орех между пальцами;

         В). Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;

         Г). Удерживать несколько орехов между обеих рук.

 «Массаж шестигранным карандашом».Дети пропускают карандаш между одним, двумя, тремя пальцами, удерживая карандаш в определенном положении правой или левой руки.

 Детям нравятся пальчиковые игры . Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного – влияет на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце. Так что пальчиковая гимнастика не только положительно влияет на речевые функции, но и на здоровье ребенка.

 Большая роль отводится использованию  кинезиологических  упражнений.(Это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное воздействие коры головного мозга ребенка. Кинезиология-наука о развитии головного мозга через движение.)  Эти упражнения улучшают  мыслительную деятельность, повышают устойчивость внимания, памяти, облегчают процесс письма в будущем. К каждому четверостишию предлагаются небольшие  четверостишия, что позволяет вызвать у детей интерес к гимнастике.

***Комплекс:***

***1).*** ***«Качание головой».***

           «Покачаем головой,

            Неприятности долой!»

***2).*** ***«Глазки».***

          «Быстро, быстро поморгай,

           Потом глазкам отдых дай!»                 *(моргать глазами)*

***3)***. ***«Ушки».***

           «Ушки быстро разотрем,

            И погладим и помнём!»              *(массировать мочки ушей)*

***4).*** ***«Ротик».***

          «Чтобы четко говорить,

          Рот подвижным должен быть!»     *(открывать рот и*

 *четко проговаривать слова)*

***5).*** ***«Ручки».***

          «Чтобы ручкам силу дать,

           Нужно крепче их сжимать!»    *(руки вперед, сжимать и*

 *разжимать кисти)*

***6)***. ***«Чудо - глазки».***

         «Нужно глазки открывать,

         Чудо чтоб не прозевать!»     *(открывать и закрывать*

 *глаза)*

**7).** ***«Успокойся!».***

         «Себя мы успокоим сами,

         Мы постоим с закрытыми глазами!»    *(вдох- выдох спокойный)* Физминутки включаются   во все виды деятельности. Они помогают отдохнуть, от статистического напряжения, переключиться на движение.

 Сделаны бутылочки «Надувалочки», пластиковые бутылочки из-под газированных напитков. В них посыпают конфеты мелкие или крупу, а в прорезь пробки вставляется трубочка для коктейля. Если дуть в трубочку при неплотно закрытой крышке, в бутылке получается салют. 5-10 выдохов способствуют не только улучшению вентиляции легких, но и повышению кислорода в крови, но и улучшению настроения

А сейчас предлагаю тренажеры для профилактики усталости глаз и снятия напряжения глаз.

Нам потребуется палочки (или карандаши можно использовать). Берем диск из- под скотча или делаем круг из полоски картона оклеиваем его сверху клейкой или цветной бумагой. Проделываем отверстие снизу и вставляем палочку, смазанную сверху клеем «Момент», получилась заготовка.

Чтобы сделать лицо для куколки, берем  плотные круги из картона, накладываем по диаметру на круг  и приклеиваем к передней и задней части. Передняя часть- вырезаем детали – части лица куколки. Для этого берем кусочки клейкой или цветной бумаги, вырезаем глазки носик, ротик, можно нарисовать части лица. Задняя часть – обклеиваем ее сверху и по бокам шерстяными нитками, получаются волосы. Можно украсить бантиками и др.

Образ куколки может быть любой, это мальчик или девочка, любой сказочный герой, это может быть солнышко или то, что вам больше нравится.

Гимнастика для глаз.

1 вариант:

Ребенок берет куклу в вытянутую руку, смотрит на нее прямо перед собой. Ведет руку вправо, голова прямо, а глаза следят за движением куколки. Потом влево, вверх – вниз.

2 вариант:

Воспитатель держит на вытянутой руке тренажер-куколку и просит детей следить глазами за движением куколки, узнать, что нарисовано в воздухе.

Воспитатель рисует любые геометрические фигуры, восьмерки. Дети следят и называют, что было нарисовано.