

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**

МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



инструктор по ФК МБДОУ д/с № 5 Круглий Н.Л.

**Цель:** применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.  
**Задачи:** познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

**Ход мероприятия**

-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».

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития..

**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 (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:  
Здоровье физическое.  
Здоровье психическое.  
Здоровье социальное.  
Здоровье нравственное.

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:

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

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

***Технологии обучения здоровому образу жизни:***

физкультурные занятия, ритмика, проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж.

***Коррекционные технологии***:

технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия)

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, , благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий 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.

(В зависимости от выбранного цвета, педагогам дается задание-использование здорвьесберегающей технологии)

Красный цвет буклета - **Пальчиковая гимнастика**

Что дает пальчиковая гимнастика детям?  
• Способствует овладению навыками мелкой моторики.  
• Помогает развивать речь.  
• Повышает работоспособность коры головного мозга.  
• Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.  
• Снимает тревожность  
Вам нужно придумать движения и продемонстрировать 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, (Загибают пальчики по одному,  
Грушу будем мы рубить. начиная с большого.)  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают».)  
Угостим честной народ.

**Зеленый цвет буклета - Игровая деятельность**

повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры. Вашему вниманию представляю дидактическую игру.

Дидактическая игра «Строимся по схеме»

**Желтый цвет буклета - Эмоциональную сферу**

можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его исходно благополучной 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. Релаксация «Штанга» (Клюева Н.В.)

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.»

**Голубой цвет буклета - МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

- это , 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 «К Элизе» Л.В. Бетховен

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.