

# Мастер-класс для воспитателей на тему: « Современные здоровьесберегающие технологии в работе педагогов ДОУ»

Девиз:

«Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»

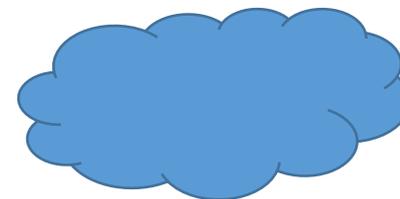
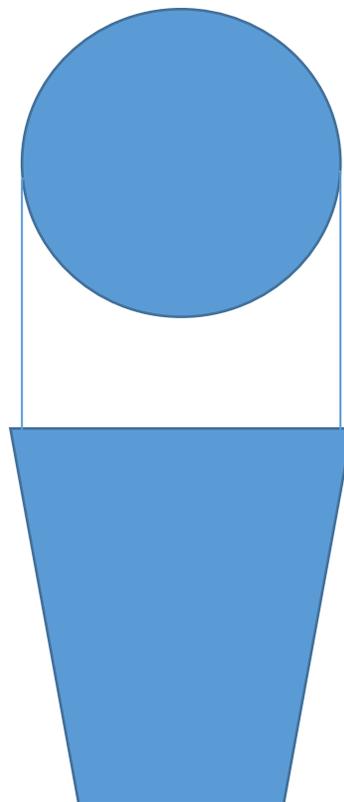
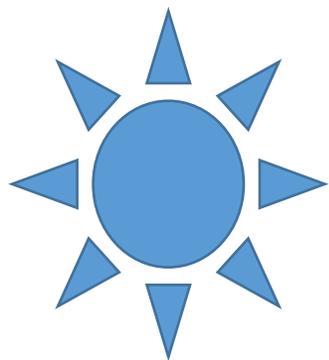
## Цель:

Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

## Задачи:

- Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения.
- Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников.
- Познакомить с методикой их проведения.

# *«Воздушный шар»*



Деньги,

здоровье,

семья,

работа,

любовь,

жизнь,

образование и т.д.

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья.  
Образование и здоровье - неразделимы.

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься»

# Здоровьесберегающие технологии.

Что же это такое?

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья.

В своей работе использую как традиционные, так и нетрадиционные **методы**: пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, Су–Джок – терапию, дыхательную гимнастику, релаксацию, гимнастику для глаз. Несомненно, что перечисленные выше **методы** являются составляющей **здоровьесберегающих технологий.**

# Методы здоровьесберегающих технологий

- Пальчиковая гимнастика
- Массаж и самомассаж
- Су-Джок – терапия
- Дыхательную гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Релаксация
- Музыкотерапия

# Пальчиковая гимнастика и дыхательная гимнастика

**1 команда:**

**Сбил, сколотил – вот колесо.**

**Сел да поехал. Ах, хорошо!**

**Оглянулся назад – одни спицы лежат.**

**2 команда:**

**Жил – был зайчик длинные ушки.**

**Отморозил зайчик носик на опушке.**

**Отморозил носик, отморозил хвостик**

**И поехал греться к ребятишкам в гости.**

# Дыхательная гимнастика

- «Гуси шипят»



# Су-Джок терапия

- **Су-Джок терапия** – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су-кисть, Джок-стопа. Су-Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма (Направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений)

## «ЕЖИК»

**Катится колючий ежик, нет ни головы, ни ножек.**

**По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.**

*(Катаем шарик, слегка сжимая ладонями, прямыми движениями между ладонями)*

**Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.**

**Бегает туда – сюда, мне щекотно, да, да, да**

*(Движения по пальцам)*

**Уходи колючий еж в темный лес, где ты живешь!**

*(Кладем в ладонь шарик и берем подушками пальцев)*

## Точечный массаж

Ученым давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа, укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

# Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

**Крылья носа разотри – раз, два, три**

**И под носом себе утри – раз, два, три**

**Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять**

**Вытри пот теперь со лба – раз, два**

**Серьги на уши повесь, если есть.**

**Заколкой волосы скрепи – раз, два, три**

**Сзади пуговку найди и застегни**

**Бусы надо примерять, применять и надевать**

**А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку.**

**А сюда браслетики, красивые манжетки.**

**Девочки и мальчики, приготовьте пальчики**

**Вот как славно потрудились и красиво нарядились**

**Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.**

## «Гимнастика для глаз»

Регулярная гимнастика для глаз, способствует улучшению и сохранению остроты зрения, улучшению мышц глаза и стенок кровеносных сосудов.

Упражнение «Часы»

# Релаксация

Сядьте по удобнее. Представьте себе, что вы загораете у моря, на солнышке. Солнышко греет ваше лицо. (Поднять лицо вверх). Вы расслабились, вам хорошо. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из – за тучки, снова стало жарко – все расслабились (на выдохе) Повторить 3 – 4 раза.

# Музыкотерапия

**Музыкотерапия** – это когда слушают музыку. 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, успокаивает нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

**Благодарю вас**

**за внимание!**

