**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Солнышко» р.п. Дергачи**

**МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГОВ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Ляшенко Лариса Александровна**

**Инструктор по физическому воспитанию**

**высшей квалификационной категории**

**2 слайд**

**Инструктор по фк:**Добрый день уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас на мастер-классе, тема которого: «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГОВ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

**Цель мастер-класса:**

**Цель:** применение здоровье сберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.  
**Задачи:**

**-** познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей;

- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;

**3 слайд**

У человека все предназначено для самого себя: глаза чтобы смотреть и видеть, уши – чтобы слышать и слушать. Все нужно самому себе, кроме улыбки. Улыбка самому себе не нужна, она предназначена другим людям, чтобы им, с вами было хорошо. Пусть эта встреча принесет радость общения и положительные эмоции.

А чтобы мастер – класс был не скучным

Вы хотите поиграть?

Мастер – класс пообсуждать?

Вы сегодня ночью спали?

Утром встали, танцевали?

На мастер – класс не опоздали?

Ручки и блокноты взяли?

* *Я предлагаю фокус - группу из 10 человек*

**Психологический настрой «Цепочка дружбы»**

- Встанем в круг! Настоимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его, а теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

*- Хорошо! Молодцы! А теперь выберите цвет, который Вам больше всего нравиться. присаживайтесь! А для чего выбрали вы цвета , узнаем попозже.*

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем наше мероприятие

**4 слайд**

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 повседневно жизни.  
**5 слайд**

Здоровье сберегающие 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.

*Уважаемые педагоги опишите ощущения связанные с тем цветом, который вы выбрали.*

**6 слайд**

**Что такое цветотерапия?**

**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 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.

**- А теперь, давайте обыграем эти цвета.**

**7 слайд**

**Красный цвет**

**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

Я предлагаю Вам выполнить пальчиковую гимнастику.

**Дружные пальчики.**  
Эти пальчики щипают, *Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).*  
Эти пальчики гуляют, *Указательный и средний "идут" по другой руке.*  
Эти - любят поболтать, *Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).*  
Эти - тихо подремать, *Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.*  
А большой с мизинцем братцем  
Могут чисто умываться. *Крутим большим пальцем вокруг мизинца.*

**8 слайд**

**Зеленый цвет**

**Игровая деятельность**

повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры.  
**• Дидактическая игра « Угадай вид спорта по показу»  
Цель:** систематизировать знания детей о видах спорта

* **Подвижная музыкальная игра «Солнышко и дождик»**

**Цель:** Приучать  детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу воспитателя.

*- Те педагоги, которые выбрали зеленый цвет, прошу выйти к столу. Перед Вами разложены картинки. Вы должны узнать, по изображению вид спорта.*

**9слайд**

**Оранжевый цвет**

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

**Релаксация «Лимон » (Клюева Н.В.)**

**Цель:** расслабление мышц рук, ног, корпуса.

*Инструкция:* Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

*Я возьму в ладонь лимон.   
Чувствую, что круглый он.   
Я его слегка сжимаю –   
Сок лимонный выжимаю.   
Все в порядке, сок готов.   
Я лимон бросаю, руку расслабляю.*

(Выполнить это же упражнение левой рукой)

**10 слайд**

**Желтый цвет**

**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»**  
**Цель:** научить распознавать изображение эмоции и уметь передать ее с помощью средств невербального общения

*- Те педагоги, которые выбрали желтый цвет, прошу выйти на середину зала. У Вас у каждого картинка с изображением эмоции, Вы должны показать нам её, а мы отгадать.*

*Музыкальная игра «Солнышко и дождик»*

**11 слайд**

**Голубой цвет**

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

Музыкотерапию, как метод коррекции, можно использовать на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, использовать музыку «доброго утра» по приходу детей в группы, музыку сна... и в других образовательных областях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх...

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

**12 слайд**

И в заключении нашего мероприятия мы с вами сделаем кинезиологическое упражнение, иначе называемые «гимнастикой мозга», которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, страх, раздражение.

**«Ухо – нос – хлопок»** - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот»

**«Ладушки – оладушки»**

Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»

**13 слайд**

**Вывод:**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

Будьте добрыми, если захотите,

Будьте мудрыми, если сможете.

Но здоровыми, Вы, должны быть всегда. (Конфуций)