**Мастер-класс для педагогов**

**«Мы в ответе за здоровье детей»**

**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»

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.

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:

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.

***Релаксация «Штанга»***

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»

**Фиолетовый цвет буклета**

Арт-терапия в буквальном переводе с английского языка – «лечение искусством». Это уникальный метод естественного раскрытия личности.

Она позволят дошкольнику свободно проявлять свою фантазию, использовать различные материалы: гуашь, листья, глину, макаронные изделия, нитки, камешки и т.д. Всего 1-1,5 часа занятий арт-терапией в неделю достаточно, чтобы дошкольник снял накопившееся напряжение, выплеснул негативные эмоции и приобрел новые знания об окружающем мире. В процессе арт-терапии снимаются детские глубинные страхи: страх темноты, боязнь воды и собак, отвращение к паукообразным и другим насекомым.

Следует отметить, что существует несколько разновидностей арт-терапии, которые основаны на разных видах искусства:

изотерапия (живопись, рисование, лепка и т. д.);

песочная терапия;

цветотерапия;

библиотерапия (сочинение стихов, сказок);

музыкотерапия;

данс-терапия и др.

А теперь задание у кого фиолетовый буклет.

***Упражнение называется «Каракули».*** У вас на столах листочки и ручки. Вы погружаетесь в свои мысли… Погружайтесь!

В хаотичном порядке вы рисуете различные фигуры, линии, образы, поддаваясь мыслям. (Рисуют…)

Затем ему нужно рассмотреть рисунок и объяснить, что же это за образ. В это время можно уже осознанно его дорисовывать, добавляя дополнительные штрихи.

**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**  ***«Осенний вальс***](http://iplayer.fm/q/%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA+%D1%88%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BD+%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81+%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%8F+%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%B2%D0%B8/)***»***

Мастер-класс подошёл к концу…

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.