

*Мастер-класс для
воспитателей
на тему: «Здоровьесберегающие
технологии в ДОУ»*

Подготовила: Денисова М.Н

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ

Задачи:

- ❖ 1. Дать определение*
- ❖ понятию «здоровья», «здоровьесберегающая технология», «педагогическая технология».*
- ❖ 2. Познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами здоровьесберегающих технологий, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.*
- ❖ 3. Освоение нетрадиционных и здоровьесберегающих технологий и их последующее применение в практической деятельности педагога-воспитателя.*

1 часть. Организационная

Девиз:

«Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»



арабская пословица

*«У кого есть здоровье,
есть и надежда,
а у кого есть надежда,
есть все»*

2 часть. Теоретическая

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.

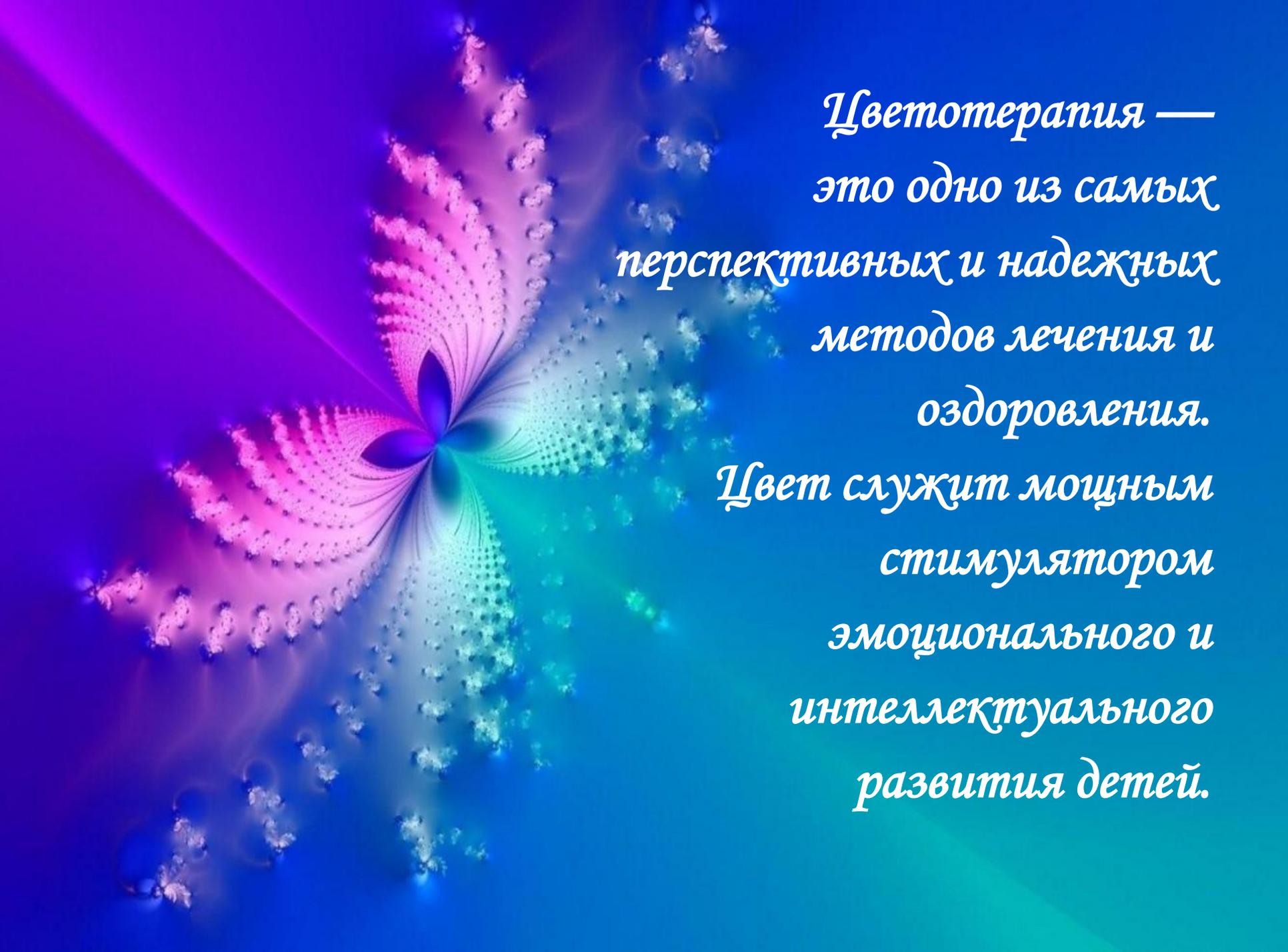
***Цель:** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.*

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

- ❖ 1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.*
- ❖ 2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.*
- ❖ 3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.*

3 часть. Практика

«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 активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Желтый

*как символ солнца, снимает
напряжения и даёт надежду.*

Оранжевый

*повышает уровень нейроэндокринной
регуляции, помогает победить усталость,
хандру, депрессию, неуверенность,
тревогу и страх.*

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, стимулирующее.

*Дает силу при энергетическом
истощении, не дает места депрессии,
пессимизму и бессилию.*

Красный сектор

*Вам нужно придумать движения и
продемонстрировать*

пальчиковую гимнастику

в соответствии с текстом:

Фиолетовый сектор

Точечный массаж биологически активных точек

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. Давайте выполним упражнение, его можно делать, как сидя, так и стоя.

Оранжевый сектор

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)

Желтый сектор

Следующий метод

«Гимнастика для глаз»

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

Зеленый сектор

Дыхательная гимнастика

Упражнение ВЕТЕРОК,

Синий сектор

КИНЕЗИОЛОГИЯ

*Кинезиология – наука о развитии головного мозга
через определённые двигательные упражнения.*

*Основателями кинезиологии
являются американские педагоги, доктора наук
Пол и Гейл Деннисоны.*

«СПАСИБО!»