**Конспект мастер-класса для педагогов**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

 Автор: Осадченко Ольга Николаевна.

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения.

Задачи:

* познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье воспитанников
* поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников
* распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе
* познакомить педагогов с элементами ЗСТ с целью повышения их профессиональной компетентности

Ход:

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Представляю вашему вниманию мастер-класс **«**Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Хотелось бы начать со слов великого русского педагога В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Итак , существует 10 заповедей

1.Соблюдайте режим дня!

2.Обращайте больше внимания на питание!

3.Больше двигайтесь!

4.Спите в прохладной комнате!

5.Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6.Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью

7.Гоните прочь уныние и хандру!

8.Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9.Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10.Желайте себе и окружающим только добра!

Пришло время технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья, получили название «здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

Формы организации здоровьесберегающей работы в дошкольном учреждении:

1. Физкультурные занятия - это организованная форма обучения. Проводятся 2 раза в неделю в группе и один раз на прогулке.

2. Утренняя гимнастика - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

3. Подвижные и спортивные игры - это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

4. Пальчиковая гимнастика - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.

5.Артикуляционная гимнастика - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

6.Гимнастика для глаз - это упражнения для снятия глазного напряжения.

7. Физкультминутки - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

8. Бодрящая гимнастика - это переход от сна к бодрствованию через движения.

9.Коррегирующая гимнастика - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

10. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.

11. Физкультурные прогулки.

12. Физкультурные досуги

13. Спортивные праздники

Практическая часть:

Сейчас я вам продемонстрирую : **массаж ладоней шестигранным карандашом**. Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

**Далее: Массаж с прищепками.** Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустишия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

**Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии.** Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, 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 ёж в тёмный лес, где ты живёшь!(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

**Массаж ладоней.**

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть —

Ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики,

Умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет,

Руки нам готовит к школе.

**Гимнастика для глаз** проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика для глаз: «Солнышко»**

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(Дети гладят себя по щекам).

Лучиками провело и погладило, и погладило.

(Дети гладят себя по голове).

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним **методом - кинезиология.** Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Упражнение с педагогами:«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Глазки открываются,

Глазки просыпаются,

Потягушки — ножки,

Потягушки — пяточки,

Ручки и ладошки,

Сладкие ребяточки!

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**«Путешествие по телу».** А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

**Сказкотерапия** – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведьпридуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.. Сегодня все большее внимание уделяется развитию творческих способностей, креативности ребенка дошкольного возраста. Э. Фромм сформулировал понятие креативности как «способность ребенка, взрослого удивляться и познавать, умение находить решение в нестан­дартных ситуациях, нацеленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта». Сказкотерапия с педагогами.

**Цель:**   Представление педагогам элементов сказкотерапии, используемых в воспитательно-образовательной работе с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

* Вовлечение в активную познавательную деятельность;
* Ознакомление с приемами работы со сказкой; с приемом нетрадиционной техникой рисования на воде «Эбру»;
* Повышение психолого-педагогической культуры.

**Методическое и техническое  оборудование:**Миски с жидкостью из крахмала и воды, акриловые краски по бумагеватные палочки,кисти для рисования,зубочистки, влажные салфетки.

**Ход проведения:**

 Уважаемые коллеги! Сегодня с вами вернуться в детство послушать сказку по сказкотерапии использованием нетрадиционной техники рисования.

И мне бы хотелось его начать со слов Джанни Родари «Сказки злые и добрые могут помочь воспитать ум. Сказка может дать ключи для того, чтобы войти в действительность новыми путями, может помочь ребёнку узнать мир, может одарить его воображение и научить, критически воспринимать окружающее»

А давайте мы все вместе с вами подумаем:

Что такое сказка? (ответы с зала)

Важны ли сказки для ребенка? (рассуждения слушателей)

*Из всего вами сказанного можно сделать следующий вывод:* сказки, вовлекая детей в круг невероятных событий, способствуют усвоению важнейших общечеловеческих и моральных ценностей. А в дальнейшем без давления со стороны взрослых учатся различать добро и зло.

**Практическая часть**

Наша работа будет проходить по принципу игры-путешествия, что поможет вам не только настроиться на работу, но и в игровой ситуации продемонстрирует структуру занятия, построенного с использованием элементов сказкотерапии.

Прежде, чем начать нашу работу, я познакомлю вас с основными этапами занятия:

I этап. Организационный момент с целью настроить детей на совместную работу.

II этап. Проблема практики. Её назначение расширить представление детей о чём – либо.

III этап. Ритуал «входа» в сказку. Создать настрой на совместную работу.

IV этап. Решение проблемы. Образовательная деятельность. Здесь дети учатся устанавливать контакты и действовать в различных ситуациях.

V этап. Развивающий элементы самосознания в своё внутреннее состояние. Прощаются со сказкой.

VI этап. Ритуал «выхода из сказки». Повторение ритуала «входа в сказку»

VII этап. Рефлексия. Подведение итога, что всё получилось и совсем справились, потому что были вместе и выполняли дружно.

Уважаемые коллеги, я предлагаю вам на время вернуться в детство, снова обрести окружающий мир таким, каким он виделся, чувствовался, был для нас в детстве. Вновь поверить в волшебство. В сказку…

**Первый этап**– это организационный момент, на котором я использую приветствие: «В кругу друзей», с целью настроить детей на совместную работу.

Попрошу «детей» выйти в круг для приветствия.

Беремся все за руки и повторяйте за мной:

                           **Приветствие: «В кругу друзей»**

*«Здравствуй мир! Здравствуй друг! Здравствуйте все вокруг!»  Найдите глазками дружка и подарите ему частичку своей души, одарите его своей самой теплой улыбкой!*

**Второй  этап**

Далее следует - проблема практики, обычно на этом этапе я рассказываю детям сказку, из которой вытекает какая либо проблема. Я использую проблемный метод с целью мотивации детей.

Присаживайтесь удобнее, расскажу я вам, какой необычный, сказочный случай со мной произошел.

Сегодня ночью  в мое окно стучалась бабочка Она влетела ко мне в комнату, мы с ней долго беседовали, она и рассказала  мне грустную историю.  А  я поведаю  ее  вам.

**СКАЗКА**

*В одном сказочном лесу, на волшебной полянке росли прекрасные, волшебные  цветы. Они обладали такой волшебной силой и были настолько необычны, что могли исполнить любое желание того, кто к ним прикасался.*

*Подползет Гусеничка  к цветку и загадает своё самое заветное желание…*

*И вот она уже порхает  разноцветной бабочкой, над цветками и собирает сладкий нектар.*

*Прискачет Зайка-Трусишка, на лесную полянку, окутают цветы его своим волшебным ароматом.  И никакой он больше не Трусишка, а самый смелый в лесу.*

*Но однажды,  случилось  несчастье!*

*Прознала про эти «чудо - цветы»  злая колдунья.*

*И решила, во что бы ни стало заполучить их все себе, чтобы исполнять свои самые злые желания и страшные помыслы.*

*Но добрые цветы отказались помогать злой колдунье.*

*Она страшно разгневалась. «Ах, так!» – закричала колдунья.*

*«Раз вы отказываетесь исполнять мои желания» - сказала она.*

*« Тогда вы больше не сможете помочь никому» - и она произнесла свое страшное заклинание…*

*В тот же миг все цветы на волшебной полянке исчезли. Они стали не видимы…*

- Вот какая произошла грустная история!

- А вы хотите помочь цветам вновь стать видимыми? А как мы можем им помочь? (выдвигают гипотезы)

- У меня есть волшебные краски…

С их помощью мы сможем оживить Чудесные цветы.

Но для этого нам с вами надо отправиться в сказку…

**3 этап**

Теперь я вам продемонстрирую ритуал «входа»  в сказку, который использую  с целью усиления детского воображения, мысленного перемещения в сказку

Вы не побоитесь отправиться вместе со мной в сказку?

- Ну! Тогда вперед!

А проводит нас туда вот эта бабочка.  (В руках держу бабочку)

- Как? Спросите вы!

 Очень просто. Надо закрыть глаза и мысленно представить, как  вы летите на крыльях этой бабочки в страну своей мечты.

 (звучит музыка «Полёт бабочки», ритуал «входа» в сказку)

- Вот мы в сказке...

- Но как же здесь грустно и уныло…

Глазам не верю, что раньше здесь была цветущая поляна.

Давайте с вами вспомним, какая у нас с вами задача? (расколдовать волшебные цветы)

Мы с вами здесь, чтобы все исправить и вернуть цветам волшебную силу.

**4 этап**

Сейчас мы проживем следующий этап – это решение проблемы. И наша с вами задача -  расколдовать волшебные цветы.

*((На столах приготовлены миски с жидкостью из крахмала и воды, гуашь , кисточки, палочки, зубочистки, бумага, влажные салфетки)*

- Колдунья спрятала  чудесные цветы на этих листах бумаги. Но  когда волшебная краска попадет на цветок, он оживет…

*(выполняют задание,  наносят краску на лист бумаги.)*

И сегодня мы с вами научимся **рисовать красками на воде**, нетрадиционной техникой рисования Эбру. *«****Эбру****»* - это старейшее **искусство рисования**, удивительное волшебство фантазии на **воде**. **Рисование на воде**, такое древнее, что никто не знает, когда точно оно возникло, но мы точно знаем, что эта техника **зародилась в Азии**, получила развитие в Турции, а потом постепенно появилась в Европе.

В **переводе** *«****Эбру****»* - это *«облачный»*, *«волнообразный»*. Поэтому в Европе рисунки *«****Эбру****»*стали называть – *«турецкая бумага»* или *«мраморная бумага»*.

Для начала рисования нам понадобятся: емкость, в которой мы будем рисовать, наполненная специальным раствором, который состоит из крахмала и воды, кисточка для фона, палочки, зубочистка для рисования, гуашь, бумага по размеру лотка.. Все это вы видите на своих рабочих местах.

В рисовании техникой Эбру – нет правильных или неправильных штрихов, каждое ваше движение, каждая капелька краски – это ваше творчество, ваш внутренний мир, поэтому не стоит бояться, что-то испортить или сделать не так.

Первое, что нам необходимо - нарисовать фон. Набираем на кончик кисти краску, стряхиваем тихонько на воду. Для фона использовать 2-3 краски.

 Наш холст покрыт краской, теперь мы в руки возьмём инструмент, которым собственно и будем рисовать – это палочка или зубочистка. Одно из правил рисования по воде – палочку необходимо всегда держать под углом 90 градусов по отношению к воде. Осторожно окунем палочку в левый нижний угол и, начинаем проводить линии вправо, затем влево, потом снова вправо и т.д. Это необходимо для того, чтобы краски немного поиграли друг с другом и перемешались между собой. У нас получается рисунок похожий на ёлочки.

Плавно помедитируйте у себя на **воде** и поводить палочкой по поверхности, так как захочется вашей душе.. Не думайте о результате, отпустите себя в личный полет фантазии, отдайтесь очарованию самого процесса!

А теперь сделаем цветок. Я возьму красную и желтую краски.Тупым концом палочки нанесем красный цвет. И слегка касаемся поверхности воды, непротыкая воду. Чтобы диаметр был больше делаем несколько раз. Но красный цвет не очень интересен, поэтому поставим в центр желтую точку, а чтобы было еще интересней я в желтый цвет добавлю еще красный.

Теперь острым концом палочки проводим линии от края круга к центру, у нас получаются лепестки.

Не бывает цветов без стебля. Возьмите зеленый цвет и поставьте несколько точек.

И снова острым концом проведите линию по этим точкам сверху вниз.

Мы создали мраморный рисунок.

 Возьмите лист аккуратно положите на воду на 4-5 секунд. Возьмите за края бумаги и плавно через край лотка перетащите ее, чтобы убрать лишнюю жидкость.

Для детей техникаЭбру является прекрасным инструментом развития воображения, моторики, творчества.

- Какая красота получилась…

Какие мы молодцы! Мы настоящие добрые волшебники.

- Как не жаль, а время неутомимо бежит вперед и нам пора вернуться обратно в нашу несказочную реальность…

**5 этап**– Развивающий элементы самосознания.  Дети погружаются в своё внутреннее состояние.

И прощаются со сказкой.

каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

**Итог мастер- класса.**

 Уважаемые коллеги, я поделилась с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное.

Наш мастер-класс подошёл к концу.  Благодарю вас за работу, с вами было очень легко и приятно работать. Есть ли у вас вопросы и предложения?

**Используемая литература: Древнейшее искусство рисования на воде // «Аква Эксперт», Давыдов Г.Н. Нетрадиционная техника рисования в детском саду. Капская А.Ю. .Мирончук Т. «Планета Чудес». Развивающая сказкотерапия для детей. Янушко Е.А. Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста . Трясорукова Т.П. « Развитие межполушарного взаимодействия у детей . Гуськова А.А. Развити речевого дыхания у детей. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. Картушина М,Ю. Сценарий оздоровительных досугов для детей. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных учреждений Крюкова С.В. « Здравствуй я сам». Ивчатова Л.А Су-Джок в коррекционно-педагогической работе с детьми. Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев: весёлы пальчиковые игры.** .